

中医药文化与中国茶道养生浅谈

傅管思

福建中医药大学 福建 福州 350122

[摘要]中国茶文化历史悠久，源远流长，茶文化是中国文化中的重要组成部分，是中国传统文化的代表之一。中国茶道作为一种健康、高雅的生活方式，受到世界各国人民的喜爱和推崇。茶为中国人所创造，以茶为载体的中华优秀传统文化、精神追求、生活哲学等，与我们每一个人息息相关。茶文化在历史长河中不断地被完善和发展。茶文化既有鲜明的民族特色又具有高度的文化品位，既有深刻的哲学内涵又富有丰富的艺术魅力。中国茶道主要以茶为媒，以茶为载体，以茶会友，以茶养生。中医学是中国传统文化中一个重要的组成部分。中医学是研究人的健康与疾病及其防治规律的科学，包括生命科学和医学两个部分。中医理论体系是中华优秀传统文化的重要组成部分，其中包括阴阳五行学说、藏象学说、经络学说、气血津液学说等基础理论和诊法、辨证、论治等诊疗技术。中医理论中所阐述的人体与自然和谐统一、人体与自然界之间相互依存、相互制约以及人与自然相互关系等思想，对于当今构建社会主义和谐社会仍然具有重要意义。

[关键词]养生；中医药文化；茶道

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0085-17 **[收稿日期]** 2024-04-15

一、茶文化在我国传统文化中的地位

中国是茶的故乡，也是茶文化的发源地。中华文明源远流长，五千年来，在中华民族漫长的历史长河中，形成了丰富多彩、内容丰富的传统文化。作为一种社会现象，文化是指人类在社会历史实践中所创造的物质财富和精神财富的总和。中华优秀传统文化遗产中，最重要的内容就是中华文化。其中包括：汉字文化、诗词文化、文学艺术、建筑艺术、礼俗文化、中医中药、饮食文化等。

早在公元前 6 世纪左右，中国就开始种茶制茶和饮茶。到了唐宋时期，饮茶之风逐渐盛行，饮茶方式也趋于成熟和完善。唐宋时期被誉为“茶圣”的陆羽在《茶经》一书中

详细介绍了我国茶叶生产的历史、品种、生产技术以及茶文化等内容。经过宋代、元代和明代三个阶段，我国茶叶生产逐步得到了发展，饮茶方法也日益丰富，出现了炒青绿茶、黄茶和黑茶等品种。

到了清代中期，随着制茶工艺水平和制茶技术的提高和普及，茶叶产量不断增加，饮茶方式也越来越多样化。人们从单纯的品茗转向了品茶吟诗、品茶作画等活动。清朝末期，由于社会动荡，大量茶叶被掠夺出口到欧洲等地，于是又形成了一股新的饮茶之风。

当代社会生活中茶文化仍然有着重要作用和影响。随着我国综合国力的增强和国际地位的提高，我国茶文化已经得到了越来越

多国家和地区人们的认可和接受。同时茶作为一种特殊的文化形态对我国传统文化也产生着深远影响。在国际茶文化活动中我们可以看到：自 20 世纪 80 年代起我国每年都举办国际茶日活动；进入 21 世纪以来每年都举办世界茶叶大会；在日本、韩国等国家均举办过各种形式的茶文化活动；在美国也有“茶人之国”之称。

此外茶文化也是我国对外交流的一个重要方面。改革开放以来我国茶叶进出口贸易不断发展壮大，茶叶成为我国重要出口创汇产品之一。我国茶叶企业通过开展茶国际合作、积极参与国际茶事活动等方式不断提升企业形象和市场竞争力。茶文化还对促进中国与世界各国之间经济文化交流和人民之间友谊产生了积极影响。

茶文化对于促进社会和谐、维护生态环境等方面也起着重要作用。通过弘扬中华优秀传统文化、提高人们茶知识水平和文化修养、陶冶情操等方面具有积极作用。

二、中医药文化概述

中医药是中华民族传统文化的瑰宝，是在长期医疗实践中逐步形成的具有中国特色的医学体系，也是中华民族文明发展史上的一个重要组成部分。中医药文化是以中医药理论为核心，以中医学、中药学为基础，以中医学、中药学的文化现象为表现形式的社会意识形态。中医药文化包括中医理论文化、中药文化、针灸推拿等传统文化以及养生保健等现代文化。它源远流长，博大精

深，与中华文明息息相关。

中医药文化是中华民族传统文化的重要组成部分，它具有丰富的内涵和独特的魅力。中医药不仅在我国人民生产生活中发挥着重要作用，而且对世界文明产生了深远影响。近年来，在弘扬民族精神、发展先进文化以及构建和谐社会等方面，中医药也发挥着越来越重要的作用。

中医认为，疾病是人体阴阳失衡、气血失调或脏腑功能失调所致。中医认为，人体内环境由阴阳平衡状态及阴平阳秘等因素构成，疾病发生发展过程即为阴阳失衡或阴阳平衡失调所致。因此，中医治疗注重整体观念，辨证论治。

1、中医药文化与中药文化

中医药文化是中医药知识的总和，是人类在漫长的历史发展过程中，积累下来的、具有鲜明民族特色和独特价值观念的医疗保健文化。它不仅体现在中国传统医学理论中，而且体现在中国传统医学实践中。中药文化是我国医药文化的重要组成部分，它与中医学相辅相成，相互促进。中药文化主要包括中药理论、中药炮制、中药制剂以及中药炮制技术等方面的内容。中国有数千年的中草药应用历史，对我国医药理论的形成和发展有着重要影响。中医药文化是传统文化的重要组成部分，也是中国传统文化的精髓所在。在漫长的发展过程中，中医药文化逐渐形成了以“道”、“医”、“理”、“法”、“术”等为主要内容的理论体系，以及以中药炮制

为核心内容和重要手段的技术体系。它不仅是中华民族在长期医疗实践中积累起来的宝贵经验和财富，也是人类文明进步和社会发展的重要标志。

2、中药文化与针灸推拿

中医认为，中药与疾病有着密不可分的联系，中药不仅能治病，还能调节人体阴阳平衡。同时，中医治疗注重辨证论治，强调整体观念。因此，中药文化既具有科学性，又具有人文性。作为中国传统文化的重要组成部分，中医针灸推拿也是中医药文化中的一朵奇葩。针灸推拿是中国传统医学的重要组成部分，对人体的穴位、经络进行刺激，从而达到治病和保健的目的。它以中医理论为基础，借助针灸、按摩等中医特色治疗方法和技术来调整人体脏腑功能及气血运行而达到治病保健目的。针灸推拿不仅能调节人体气血阴阳平衡，还能起到疏通经络、活血化瘀、祛风散寒、消肿止痛等作用。所以说针灸推拿与中药文化之间具有不可分割的联系和互补性。同时也为中医药文化的发展提供了新的思路和方法。

三、中国茶道与中医理论

茶文化与中医学两者的关系，如同阴阳五行学说与中医基础理论的关系，相互渗透，相互影响。茶文化是中医的重要组成部分，茶叶作为一种中药，在中医学中扮演着重要角色，成为中医药文化中不可或缺的一部分。而中医理论是茶文化发展的重要基础。无论是中医学还是中国茶道，都是我国

优秀传统文化的重要组成部分，都具有丰富而深厚的内涵。

中医理论是通过对生命现象和疾病发生、发展、演变规律的研究而形成的具有独特理论体系和丰富实践经验的医学理论体系，其核心内容就是天人合一、阴阳五行学说、气血津液学说等。中医学中关于人体的生命活动规律及其与自然界之间关系有着深刻认识。

参考文献：

- [1]吴宁.中国茶道和中医精神养生漫谈[J].环球中医药.2017,(6).DOI:10.3969/j.issn.1674-1749.2017.06.022.
- [2]张其成.中医药文化核心价值“仁、和、精、诚”四字的内涵[J].中医杂志.2018,(22).DOI:10.13288/j.11-2166/r.2018.22.002.
- [3]马力.饮茶"十德"话长寿[J].上海茶叶.2011,(1).37-39.
- [4]阿莱.朱权茶谱[J].茶.健康天地.2010,(12).71.
- [5]张岳.养生史视角下的中国明代茶文化研究[D].2012.
- [6]李夏.帛书《黄帝四经》研究[J].山东大学.2007.DOI:10.7666/d.y1067581.
- [7]鲁杰.中医意象思维的心理学研究[J].北京中医药大学.2011.
- [8]朱自振, 沈冬梅. 中国古代茶书集成 [M].上海文化出版社,2010.
- [9]明·高濂, 王大淳. 遵生八笺 [M].人民卫生出版社,2007.

Fu Guansi

Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fujian Fuzhou 350122

Abstract: Chinese tea culture has a long history and a long history, tea culture is an important part of Chinese culture, is one of the representatives of Chinese traditional culture. As a healthy and elegant way of life, Chinese tea ceremony is loved and respected by people all over the world. Tea is created by the Chinese people. The Chinese traditional culture, spiritual pursuit and life philosophy, which take tea as the carrier are closely related to every one of us. Tea culture has been constantly improved and developed in the long river of history. Tea culture has both distinct national characteristics and high cultural taste, both profound philosophical connotation and rich artistic charm. Chinese tea ceremony mainly takes tea as the medium, tea as the carrier, tea friends, and tea health. Traditional Chinese medicine is an important part of traditional Chinese culture. Traditional Chinese medicine is the science of studying human health and disease and its prevention and treatment rules, including two parts: life science and medicine. The theoretical system of traditional Chinese medicine is an important part of traditional Chinese culture, including the theory of Yin and Yang and five elements, Tibetan image theory, meridian theory, qi, blood and body fluid theory, as well as the diagnosis and treatment techniques such as diagnosis, syndrome differentiation and treatment. The thoughts of harmony and unity between human body and nature, the interdependence and mutual restriction between human body and nature and the relationship between man and nature expounded in the theory of traditional Chinese medicine are still of great significance to the construction of a harmonious socialist society.

Key words: health preservation; traditional Chinese medicine culture; tea ceremony