TEA 茶

從不同角度欣賞茶

口陳國義

茶在自然界中被稱為靈草實在有其道理，古人齊已言：「功先百草成，甘傳天下口，貴占大前名。」

生活在現今繁華社會的現代人，為前程、名利、金錢和地位，往往消耗太多精力，傷神而不自覺，連身旁甚為普遍的健康東西——茶也忽略了。有些人甚至曲解其作用或是瞧不起它，這真是大錯特錯。

茶與健康

"茶"不但值得品嚐，從對健康功能來看，它更是平衡體內運作及幫助人體代謝功能的理想飲料。我們的血液是人體最豐富的營養素，假如血液的質素不佳，身體便會產生很多毛病，也會為日常帶來不少麻煩。

"茶"在我們體內可說是一個非常善良又盡責的清道夫，清除體內的雜質異物，長期喝茶有助防止高血壓、減低血管及動脈硬化等現象。

現代人往往由於美食當前，而令大部份血液中膽固醇含量過高。若我們在平時養成喝茶的習慣，那麼便能消除人體內多餘的膽固醇，減低危害身體健康的情形出現。

其實，如果我們多注意日常飲食，經常喝茶，並配合每天15分鐘以上的運動量，爭取適量的休息，我們便會擁有良好健康的身體；而茶亦令我們血管內壁保持彈性，使血液在體內運行暢順，那麼我們便會精神奕奕，充滿生氣！

茶的成份中，其中一種成份名為"單寧"。此物質具解毒功能，對腸胃產生良好的功用。若我們在日常飲食中，將各種不同的食物掉進腸胃裡，而大部份留在胃裡的食物會慢慢變成酸性物質，令消化不良者胃內產生陣陣惡嗅味，這些人日常與人交談時，經常出現極酸又嗅的口氣，場面尷尬，影響日常的社交。

久而久之，這些惡嗅的東西在體內會形成毒素，對我們的健康極為不利。經常喝茶的人，腸胃會較一般不喝茶者良好，減少此等情況出現，甚至體內的血液也較為清潔及健康。

筆者多年前曾參加一個在國內舉辦的"茶與健康"研討會，其中實驗証明長期飲茶者，其血小板較為清晰而且更具活性。

營養豐富的飲料

茶對身體具有多方面不同的功能，例如：利尿、去肥膩、助消化、提神消倦、明目健齒、減慢人體衰老、抵抗壞血病、強健心臟。

茶葉本身含有多種不同的原素，例如豐富的維他命C便是其中之一。在植物中以海苔的含量為最高，而茶葉則僅次於海苔。

另外，茶葉中也含不同種類的氨基酸，氨基酸是製造蛋白質的主要原素，而蛋白質中則含大量維他命。

茶葉中的氨基酸包括天然蛋白質酸、藻阮酸和氨基丙酸等。從前，修行的和尚及尼姑非常喜歡喝茶，他們的身體比常人更健康，疾病也較少，壽命也較長。

曾有一位老和尚，高齡達100多歲，他每天下山入市購物，有記者訪問他，何以一把年紀還那麼健步如飛，有否進食什麼長春不老藥？

老和尚答：「吾不知道藥為何物，只是每天喝上幾大碗茶罷！」

構成人體健康的物質中，還有一些不可缺少的「微量原素」，容易被人忽略，這些原素是鞏固人體各處活動功能的大臣。然而茶葉本身含有各種不同類型

的微量原素，如鉀、鎂、鐵、磷、錳、碘和鋅等，這些原素容易被人體吸收，從而增強人體的活力。

茶另一個值得欣賞的優點，是茶葉內含咖啡因，與咖啡裏的咖啡因同具提神作用。兩者對人體同樣產生興奮作用，增加短暫的記憶力和耐力，在工作上產生衝勁及能量；不過，很多人卻誤解並以為這兩種咖啡因為同一物質，其實不然。雖然兩者同具興奮作用，可是咖啡裡所含的咖啡因卻會使人體更容易引起膽固醇，每天多喝咖啡者，待年紀稍大時，往往會出現手震及心跳等現象，部份老叟更會出現血栓塞症狀。事實上，外國很多醫生都警告市民每天不要喝超過3杯咖啡，否則年紀長時，心臟血管大都會出現毛病。

至於經常喝茶的人士，可避免此煩惱，也少一重擔心，因為茶是屬於鹼性物質，正好調和我們胃部和身體各處酸性位置的使者，茶對人類的善意實在是妙不可言！

一口清茶樂無窮

論情趣，茶帶給我們無窮的樂趣。閣下有空時可相約三五知己共敍一堂，交換心得或盡論天下事，一樂也！

若然處身於郊野，遇上風和日麗的晴空，座上偶有文質彬彬、出言成詩的佳客，此刻確是千金難求，真可媲美醇酒與美人，共醉杯中物。文人蘇軾曾在西塔寺與友人品茗時，心頭突然而來一道喜悅而出一詩：「禪窗麗午景，蜀井出冰雪，坐客皆可人，鼎器手自潔。」品茗至此境界是多麼完美的組合。從文句裡描述，天際間有美好的時空、冰潔秀水、典雅的器皿，若遇上溫良雅意又具修養的知音者，那是何等妙哉！

茶香的欣賞

古人說：「茶芳冠六情，溢味播九洲。」在各類飲料中，相信沒有比茶更複雜的了。

筆者所指的「複雜」是說茶葉本身發放的芬芳簇。據茶學專家研究，優質茶中的芳香物多達300餘種，只是人類的嗅覺能力有限，而一般懂得欣賞茶的人會享受到比常人多好幾種的香氣，究其原因是因為多喝茶的朋友（尤其經常喝優質茶者），其味覺較為敏銳，通常可品嚐到3至5種不同的茶香，而優質茶經常出現各類型芳香，如花香、密香、糖香、梅子香、豆香、棋子香、奶香、脂粉香、橄欖香、蜜桃香和菠蘿香等。

平時，較少品茶的讀者看到以上不同類型的茶香，或許心裡有點奇怪，有可能嗎？

事實上，那是千真萬確的事。一般來說，曾習茶藝的同學都可體會到不同類別的茶葉會發放芳香各異的氣味，對茶質不講究的人會失去很多享受茶香的機會。

茶葉的各種形狀也很可愛，正如安徽省的太平猴魁，形態輕鬆瀟洒，落落大方；浙江銀猴那雪白的茸毫，高貴又可愛；福鼎的白牡丹如清秀洒脫的老叟；安化松針恰似聖誕時節佈滿白雪的針松樹；高檔的龍井茶其茶形經開湯後還元得栩栩如生，像春天時初展的嫩葉，溫婉可人。

來自台灣的東方美人（白毫烏龍）未沖泡前葉色紅得像一個成熟的艷婦，其白毫的顯露正代表着經過歲月而積存的結晶，泡出艷紅的湯色，正好媲美金秋的晚霞；至於半曲卷狀的烏龍茶甚似貪睡又懶洋洋的小孩，開湯之後，它那金黃晶透的色澤像細數大自然處處充滿生機。

以往品茶之餘有否注意除茶香以外的其他樂趣呢？筆者對茶則是：「一紙情絲語難盡，與茶願作相思守！」