

# 浅谈紫砂陶器皿对人体健康保健意识的探索

季伟南

润雅轩紫砂艺术馆 江苏宜兴 214200

**【摘要】**紫砂陶器作为一种传统的陶瓷艺术形式，源远流长，历史悠久。在中国，紫砂壶作为茶文化的重要载体，已经有数百年的历史。由于其独特的制作工艺和材料特性，紫砂陶器被认为不仅具有极高的艺术价值，还有一定的功能性能。本文从紫砂陶器对人体健康的保健意识角度进行探索，分析了紫砂陶器在饮水、煮茶、炖汤等方面对人体健康的积极影响，旨在引起人们对传统陶艺文化的重视，并提高对健康保健的认识。

**【关键词】**紫砂陶器皿；健康保健；茶文化 饮食文化

Exploring the consciousness of human health care in purple sand pottery vessels

Ji Weinan

Runyaxuan Purple sand Art Museum Yixing, Jiangsu 214200

**Abstract:** As a traditional ceramic art form, purple clay pottery has a long history and a long history. In China, as an important carrier of tea culture, Zisha teapot has a history of hundreds of years. Due to its unique production technology and material characteristics, purple clay pottery is considered to not only have extremely high artistic value, but also have certain functional performance. This paper explores the health awareness of Zisha pottery on human health, analyzes the positive influence of Zisha pottery on human health in drinking water, tea, stew and other aspects, aiming to arouse people's attention to the traditional pottery culture and improve the understanding of health care.

**Key words:** purple clay pottery vessels; health care; tea culture and food culture

## 前言：

紫砂陶器材质天然，制作过程中不添加任何有害物质，因此具有良好的食品安全性和健康环保等特性。相比之下，一些传统的陶瓷器皿可能含有铅、镉等有害物质，长期使用对人体健康造成影响。紫砂陶器在使用过程中还具有一定的保健功能。据传统医学理论，紫砂陶器能够调节水质、保持水温，有助于提高饮水的质量，对身体健康有益。此外，紫砂陶器还具有一定的吸附作用，能够吸附水中的杂质和异味，使得饮水更为清香、纯净。紫砂陶器作为一种具有悠久历史和独特制作工艺的陶瓷艺术形式，在人们追求健康生活的背景下，引发了对其保健功能的关注和研究。通过对紫砂陶器的研究，可以进一步探索其对人体健康保健意识的影响，为促进健康生活方式提供理论支持和实践指导。

## 1 紫砂陶器皿的特点

紫砂陶器皿，作为中国传统陶瓷艺术的代表之一，有着独特的制作工艺和特点。紫砂陶器皿的材质是含铁量较高的特殊陶土，而陶土本身就有很好的保温性能，因此紫砂陶器皿具有很好的保温效果。无论是紫砂壶还是茶具，都能够有效保持水温，使茶汤或饮用水保持适宜的温度，使得饮用更加享受。传统的紫砂陶艺师通过手工制作，经过多道工序，如打泥片、划泥条、拍身筒、上、蓖、覆、清、搓、通、装、捻、光等，将紫砂陶土塑造成各种形态的器皿。这种手工制作的过程保留了大量的人工痕迹和自然纹理，使得每件紫砂陶器都独一无二，具有很高的艺术价值和收藏价值。

此外，紫砂陶器皿的表面不上釉料，该特点使得紫砂陶器的表面保留了天然的自然质感，触感舒适，有利于人体健康，避免了一些化学成分对人体的危害。与此同时，紫砂陶器皿还具有良好的透气性和吸湿性，

可以吸附茶汤的香气，使得每次冲泡的茶汤都更加醇香可口。同时，它的透气性也有利于茶叶的储存，能够保持茶叶的新鲜度和口感。

## 2 紫砂陶器对人体健康的保健作用

### 2.1 水质净化

紫砂陶器作为一种传统的陶瓷艺术品，在人们的生活中扮演着重要的角色，尤其在水质净化方面具有显著的保健作用。紫砂陶器的制作原料通常为特定产地的紫砂泥，这种泥土本身具有良好的吸附性能，能够有效吸附水中的杂质、余氯以及微量的重金属离子，在很大程度上保证了使用紫砂陶器容器装水后，水质相对更为纯净。

紫砂陶器通常具有微孔结构，这种微孔可以进一步增加其吸附能力。这意味着它可以吸附水中的异味，有助于去除水质中的杂质和氯气等物质，使得饮用水更加清新、甘甜。这种吸附作用不仅适用于直接饮用的水，也包括用于烹饪、泡茶等方面。此外，紫砂陶器的保温性能也对水质净化起到一定的帮助。水温的变化会影响水中微生物的繁殖，而紫砂陶器的保温效果可以减缓水温的变化，从而减少微生物的滋生，有利于保持水质的清洁和安全。

### 2.2 保温性能

紫砂陶器以其独特的制作工艺和材质特性，在保温性能方面有着显著的优势，对人体健康也有着积极的保健作用。紫砂陶器能够有效地保持水、茶、汤等饮品的温度。这对于日常生活中饮用的热水、冲泡的茶水以及砂锅煮汤等来说都非常重要。例如，使用紫砂壶冲泡的茶水，在泡茶过程中保持温度的稳定，能够更好地释放茶叶的香气和有效成分，让茶汤更加醇香可口。

紫砂陶器的保温效果不仅适用于热饮，对于冷饮也有一定的保温效

果。在夏天,装入冷水或冰水的紫砂杯或瓶,能够延缓水温的升高,保持冷饮的凉爽,增加饮用的舒适感。此外,紫砂陶器的保温性能也有助于节约能源。比如,使用紫砂保温壶煮沸水后,可以将热水长时间保持在适宜的温度,减少了重复加热水的次数,从而节约了能源。紫砂陶器的保温性能不仅能够提升饮品的口感,还能够节约能源,在日常生活中对人体健康和环境保护都具有积极的意义。

### 2.3 矿物质释放

紫砂陶器作为一种特殊的陶瓷制品,不仅具有良好的保温性能和吸附能力,在矿物质释放方面也有其独特之处,对人体健康有一定的保健作用。

当使用紫砂陶器皿煮茶时,器壁中的矿物质会随着茶、汤的沸腾逐渐释放出来。这些矿物质包括但不限于铁、锌、镁等微量元素。这些微量元素对人体健康有益,能够促进新陈代谢、提高免疫力、促进骨骼健康等,对特定人群如儿童、孕妇、老年人等更为重要。其次,矿物质的释放还可以改善茶水的口感和品质。这些矿物质能够调整茶、汤的酸碱度和滋味,使得茶、汤更加醇厚、回甘,增加茶饮的香气和口感,提升饮茶体验的同时也增加了茶的营养价值。此外,矿物质释放也有助于水质的改善。当使用紫砂陶器来盛放水时,其中的微量矿物质能够与水分子结合,使得水质更加纯净和天然,有助于提高水的口感和健康价值。

### 2.4 抗酸碱性与耐高温性

一方面,紫砂陶器的抗酸碱性能良好,不易受到食物酸碱性的影响而产生化学反应,避免了食物中毒的风险。这对于长时间存放放食物品、饮食调理等方面尤为重要,能够保障食品的安全和健康。另一方面,紫砂陶器皿具有较高的耐高温性能。在烹饪和炖煮食物时,紫砂陶器能够承受高温而不易破损,保持食物的原汁原味,同时也有利于食物的保温和煮熟。这种特性使得紫砂陶器在烹饪过程中更加健康和安全。此外,紫砂陶器还具有一定的抗菌性能。其表面微孔和特殊的材质结构使得细菌不易滋生,有利于保持器皿的卫生,降低食品受到污染的可能性。

## 3 紫砂陶器皿使用对人体健康保健意识的影响

### 3.1 水质意识的提升

紫砂陶器皿的使用对水质意识的提升有着重要的影响。传统的紫砂陶器以其吸附杂质和余氯的能力而闻名,这使得人们更加关注饮用水的质量。在使用紫砂壶或杯子盛水紫砂电饭锅煮饭、炖汤时,人们意识到了水质的重要性,因为这些器皿能够净化水质,使其更加清洁和纯净。这种意识的提升不仅体现在日常饮用水的选择上,也影响到了对饮用水源和环境污染的关注程度,促进了人们对水资源的节约和保护。

紫砂陶器的吸附性质是其独特之处之一。在制作过程中,经过精细的加工和烧制,器皿内壁形成了微孔结构,这些微孔可以吸附水中的杂质和余氯,提高水质的纯净度。人们在使用紫砂陶器时,常常能够观察到器皿内壁渐渐变得光滑而清洁,这种变化直接反映了水质净化的效果。

### 3.2 茶文化的传承

紫砂陶器皿作为中国传统茶文化的重要组成部分,在使用过程中传承了这一文化。使用紫砂壶或杯具泡茶,不仅是一种喝茶的方式,更是一种对传统文化的尊重和传承。人们通过对紫砂陶器的使用,学习了茶的泡法、品茶的技巧,体验了传统文化的魅力,增进了对茶文化的了解

和热爱。这种传承对于促进文化多样性和健康生活方式的形成具有积极的意义。紫砂陶器作为中国传统文化的代表,蕴含了深厚的文化内涵。它不仅是一种普通的容器,更是一种艺术品,承载着历史和传统的沉淀。使用紫砂陶器泡茶不仅仅是为了喝茶,更是一种与传统文化亲近的体验。人们通过对紫砂陶器的使用,感受到了传统文化的魅力,对茶文化产生了更深刻的认识和热爱。这种文化传承对于推动茶文化的发展和传播起到了重要的作用。

### 3.3 健康养生意识的增强

紫砂陶器在煮茶的过程中会释放微量的矿物质,如铁、锌等,对人体健康有益。这种特性使得人们更加注重选择健康的饮品和饮食方式,倾向于选择使用紫砂陶器来泡茶、煮汤,追求更加健康、自然的生活方式。同时,紫砂陶器的传统工艺和文化内涵也增强了人们对健康饮食和生活方式的认可和推崇,有助于形成健康养生的生活理念和习惯。紫砂陶器作为一种天然材质制成的容器,不含有对人体有害的化学物质。在使用过程中,它能够保持茶汤的原香和营养成分,有助于人们更好地享受茶、汤的美味和养生功效。这种健康养生意识的增强对于推动人们关注饮食健康、形成健康的生活方式具有重要意义。因此,紫砂陶器皿的使用不仅是一种实用工具,更是对水质意识、茶文化传承和健康养生意识的推动,促进了人们对健康和环境的关注,推动了健康生活方式的发展和普及。

### 结语:

综上所述,紫砂陶器作为一种传统的陶瓷艺术品,在人们的生活中扮演着重要的角色。它不仅具有独特的审美价值,更因其特殊的物理化学特性而备受瞩目。紫砂陶器的水质净化功能提升了人们对饮用水质量的关注,同时倡导了对水资源的节约和保护。其次,紫砂陶器的使用传承了中国传统茶文化,饮食文化促进了茶文化和饮食文化的传播和发展,增进了人们对传统文化的了解和热爱。最后,紫砂陶器释放微量矿物质的特性增强了人们的健康养生意识,使人们更加注重健康饮食和生活方式。综合来看,紫砂陶器在提升水质意识、传承茶文化等以及增强健康养生意识方面都起到了重要作用,为人们的健康和生活品质提供了积极影响。

### 参考文献:

- [1]张楠.紫砂壶的另类健康之道[J].茶:健康天地,2011(11):1.DOI:CNKI:SUN:JKTM.0.2011-11-024.
- [2]胡付照.紫砂茶具的文化价值研究[D].江南大学,2007.DOI:10.7666/d.y1195563.
- [3]杨皓然.紫砂颜色,器型与人体健康[J].海风,2021,000(006):P.352-353.
- [4]朱东梅.紫砂电炊具 地域文化孕育出的健康商机[J].现代家电,2008(23):36-37.DOI:CNKI:SUN:XDJ.0.2008-23-017.
- [5]唐家生.醉心碧玺紫砂壶[J].2012.

作者简介:季伟南,60.7.15,男,汉,本科,润雅轩紫砂艺术馆,江苏宜兴,高级健康管理师,国家一级美术师,研究专业方向:紫砂陶艺和功能紫砂的研发。