

葱·姜·蒜·酒·茶·醋治百病

主编 秋雨

康子衞慧成治病奇方流傳百世

匪黨削良藥普惠氏廣書恩順黨民強身健體

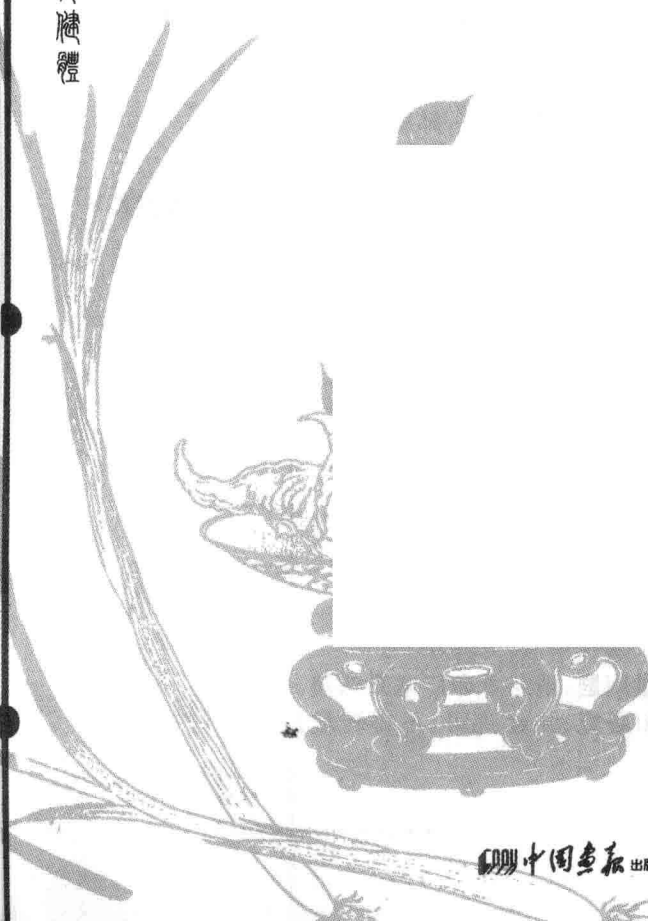
中国书画出版社

Cong jiang suan jin cha cu zhi bai bing

葱、姜、蒜、酒、茶、醋治百病

康子孝簡彙成酒病奇方驗傳百世

匯集節食藥簡彙成氏讀書恩頓集氏孝子體



葱、姜、蒜、酒、茶、醋治百病/秋雨主编. —北京:中国画报出版社, 2008. 4
(中华传统医学养生精华)

ISBN 978-7-80220-251-1

I. 葱… II. 秋… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033732 号

葱、姜、蒜、酒、茶、醋治百病

出 版 人: 田 辉

责任编辑: 王少娟

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 88417359(总编室兼传真)68469781(发行部)88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 24

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-251-1

定 价: 19.90 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

>>前言

古语云：“医食同源，药食同用”。的确，有些食物就是天然的药物，药物就是可以充饥的食物。在现实生活中，往往越是身边的，不起眼儿的东西就越可能是治疗某些疾病的良药。这一点，在民间偏方、单方中经常得以体现。

葱、姜、蒜、酒、茶、醋与人们的日常生活密切相关，也是千家万户常用的必备之物。它们的作用不仅广泛应用于人类的饮食烹调，还可应用在人类的防病治病及强身健体上，是名幅其实的“小食物大功效”。这不是故弄玄虚，夸大其辞的无稽之谈，在渊远流长的中医治病方法和理论中，一直都有它们的身影，在广传民间的偏、单、秘、验方中，它们更是频繁地出现在各种有效的治病方例中，为了将这些便寻易找的治病良“药”奉献给广大读者，我们从浩如烟海的中医典籍中精心遴选了近万例葱、姜、蒜、酒、茶、醋治病验方，分门别类、归纳整理成书奉献给读者。

需要指出的是，中医学博大精深，虽精编者全力审校，但书中方例难免有不尽或不当之处。建议读者在使用

>>前言

本书方例进行治疗时，务必要结合自己身体的实际情况对症治疗。必要时，须咨询专业医师方可施治，本书方例谨供参考。望读者给予谅解。

目 录

第一部分 神奇的药性和治病原理

葱	11	酒	14
姜	12	茶	15
蒜	13	醋	17

第二部分 内科病良方

感 冒	19	胃脘痛	51
急、慢性支气管炎	29	反 胃	56
肺 炎	36	胁 痛	57
肺脓肿	37	腹胀腹痛	58
肺 癌	37	呕 吐	62
哮 喘	38	呃 逆	65
咯 血	41	吐 血	66
眩 晕	41	腹 泻	67
惊悸、怔忡	43	便 秘	71
动脉硬化	44	便 血	75
高血压	45	黄 疸	76
高脂血症	47	臌 胀	78
冠心病	49	积 聚	81

葱 · 姜 · 蒜 · 酒 · 茶 · 醋 治百病

结 胸	82	失 眠	105
噎 膈	82	脑血管意外、中风	107
胃下垂	84	神经痛	110
直肠脱垂	85	痹 症	112
血 尿	85	腰 痛	115
尿 频	87	腰腿痛	116
淋 症	87	中 暑	116
泌尿系结石	89	中 毒	119
泌尿系感染	90	中 恶	123
肾 炎	90	虚 劳	124
水 肿	93	贫 血	126
癰 闭	98	紫癜、出血	128
遗 尿	101	脚气病和维生素缺乏症	128
头 痛	103	糖尿病	130

第三部分 外科病良方

疔 肿	132	跌打损伤	151
疔 痛	134	挫擦扭伤	152
疽	137	腱鞘炎、腱鞘囊肿	154
疔 疮	138	烫伤、烧伤、晒伤	155
血栓闭塞性脉管炎	139	金疮(刀斧伤、枪伤)	157
丹 毒	139	外伤出血	158
褥 疮	140	其他皮肤损伤	159
臁 疮	141	伤口、创面处理	159
痔 疮	142	破伤风	160
颈淋巴结核	145	狂犬咬伤	160
骨结核	147	毒蛇咬伤	161
其他结核	147	毒蜘蛛咬伤	163
急性肠梗阻	148	蜂虫蜇咬伤	164
阑尾炎	149	蜈蚣咬伤	164
疝 气	150	蝎子蜇伤及各种毒虫咬伤	165

断指骨折	166	急性乳腺炎	169
骨质增生	166	脱肛	171
腰椎间盘突出	167	骨与关节结核	172
颈椎病	168	腰肢痛	172
骨髓炎	168		

第四部分 传染性疾病良方

流行性腮腺炎	175	蛔虫病	190
白喉	177	蛲虫病	191
猩红热	178	钩虫病	192
流行性脑脊髓膜炎	178	绦虫病	192
肺结核	179	流行性乙型脑炎	193
伤寒、副伤寒	183	痢疾	194
霍乱	183	疟疾	200
肝炎	185	病毒性肝炎	203
疟疾	187		

第五部分 皮肤科疾病良方

湿疹	206	银屑病	215
狐臭	207	带状疱疹	217
多汗脚臭	208	荨麻疹	218
稻田皮炎	209	头癣	220
痱子	210	手、足、甲癣	221
痤疮	210	花斑癣	225
黄水疮	211	脓疱疮	226
皮肤瘙痒	212	疥疮	227
深部霉菌感染	213	酒糟鼻	228
神经性皮炎	214	脱发	229

鸡 眼	231	疣	234
白癜风	232	冻 疮	235

第六部分 五官科疾病良方

结膜炎	240	咽喉肿痛	248
头目疼痛	241	风热喉痹	248
角膜炎	241	虚火喉痹	248
麦粒肿	241	嘶哑失音(喉暗)	249
夜 盲	242	梅核气	250
其他眼病	242	扁桃腺炎	250
鼻 塞	243	骨鲠咽喉	251
鼻 疮	244	牙 痛	252
鼻 衄	244	口腔溃疡	253
萎缩性鼻炎	245	牙本质过敏	254
鼻窦炎	245	牙齿松动	255
鼻 痛	246	骨槽风与颌骨疮肿	255
中耳炎	247	口腔杂病	256
耳鸣耳聋	247		

第七部分 儿科病良方

小儿厌食	257	小儿解颅	264
婴儿吐乳	258	小儿癫痫	265
小儿胃痛	259	小儿夜啼	266
小儿腹痛	260	小儿流涎	267
小儿尿潴留	261	小儿急性喉炎	267
小儿便秘	262	小儿湿疹、水痘	268
小儿水肿	262	小儿乳蛾	268
小儿脐风	264	小儿口疮	268

小儿脐突、脐部红肿	270	小儿腮腺炎	283
小儿秃疮	270	百日咳	285
小儿疝气	271	小儿腹泻	289
小儿佝偻病	271	小儿疳积	294
小儿湿重	272	小儿呕吐	296
小儿脱肛	273	小儿遗尿症	298
小儿赤游风	273	小儿阴缩	301
其他小儿病	273	婴幼儿惊厥	302
麻疹	274	小儿鹅口疮	305
小儿感冒	276	新生儿脐炎	305
支气管哮喘	279	虫 症	306
小儿咳嗽	281		

第八部分 妇科病良方

倒经及经行呕吐	310	产后便秘	319
阿米巴原虫性阴道炎	310	产后感冒	320
乳腺炎	310	产后癃闭	320
乳腺增生	312	其他妇科杂病	321
妊娠呕吐	312	月经不调	322
妊娠泌尿系感染	314	痛 经	326
妊娠大小便失常	315	闭 经	327
妊娠腹痛、胸胁胀满	315	崩 漏	330
胎位不正	316	带下病	334
胎动不安	316	阴 疮	338
胎 漏	317	不孕症	339
妊娠羊水过多	317	女阴瘙痒	342
难 产	317	子宫脱垂	343
胎死不下	317	更年期综合征	345
产后瘀症	318	滴虫性阴道炎	346
产后身痛	319	阴 冷	347
产后伤食	319	妊娠水肿	348

妊娠杂症	351	产后缺乳	358
流 产	352	产后中风	361
胎衣不下	354	产后晕厥	363
产后出血	355	产后便秘	364
产后发热	358	产后腹痛	365

第九部分

男科病良方

阴 缩	368	前列腺炎、前列腺肥大	374
阳痿及阳强	368	睾丸和阴囊疾患	375
遗 精	371	阴茎疾患	376
早 泄	373	夹阴伤寒	376
精子减少症	374	色厥及阴阳易	377

第十部分

美容保健

美容、减肥	378	防病保健	384
美 发	381		

第一部分 神奇的药性和治病原理

葱

我国栽培葱的历史已有三千多年。两千多年前的《礼记·曲礼》对葱便有记载，一千八百多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究。北魏农书《齐民要术》中，对葱也有专门论述。

古代(中世纪)，军队将士把葱放在胸口当作护身符。古希腊罗马人把葱作为军粮中必发食物之一，认为常食葱可增加士兵的体力和勇气，从而打败敌人。古斯拉夫的士兵上战场时，靴子里都放三根葱，认为可以使士兵变得更英勇。

葱，百合科植物，别名：大葱、葱白、生葱、青葱、四季葱和事草。其味辛辣性温，入肺、胃经，葱全身可入药，具有解表散寒、通阳抑菌之功效。梁代陶弘景《名医别录》记载：“葱可除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。”明朝李时珍说：“葱乃释家五荤之一，生辛散，熟悉甘温，外实中空，肺之菜也，肺病宜食之。”带须葱白外用能散寒发汗，内服可通阳止痛，而葱叶利尿、葱籽强壮、葱汁解毒。

新鲜葱茎含大蒜素、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 B₁、B₂、C 和烟酸。

葱在我国各地均有栽植，山东章丘的“葱中之王”一根重量可达 1.5 千克。

药用功效：

1. 葱白中的大蒜素等成分对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌等有抑制作用，水浸剂(1:1)对多种皮肤真菌有抑制作用；
2. 葱叶中所含的黏液质对皮肤和黏膜有保护作用；
3. 葱叶所含的硫化化合物有轻度局部刺激、抑菌、缓下及驱虫作用；
4. 大葱具有健胃、营养、发汗、祛痰和通乳、利尿、通便等作用；
5. 大葱可增加纤维蛋白的溶解活性，消散淤血、降低血脂、防治动脉硬化、抗衰老、预防呼吸道和消化道传染病；
6. 葱的辛辣气味能刺激肾上腺素的分泌，促进脂肪分解，消耗更多的热量，减肥作用明显。

禁忌：葱为辛热之品，阴盛有火。因此，表盛多汗者不宜多食。

葱 · 姜 · 蒜 · 酒 · 茶 · 醋 治百病

姜

姜原产于东南亚东南部热带森林地区,我国也是原产地之一。别名:生姜、子姜、母姜、干姜、地辛、百辣云等。周代已开始人工栽培姜,春秋战国时期,人们已深知吃姜对人的好处。2000多年前的《礼记》中已有楂梨姜桂的记载。汉墓出土文物中就有生姜。孔子也主张“每食不撤姜”,把姜列为食谱中不可缺少之物。

姜为姜科植物,根茎味辛性微温,气香特异,入肺、脾、胃经,有发汗解表、温中止呕功效。药用可分鲜姜、干姜和泡姜。按中医理论,姜是助阳之品,姜含挥发性姜油酮和姜油酚,有活血、祛寒、除湿、发汗之功,特别是具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用,与蜂蜜合用有益于治疗肝病。“家备小姜,小病不慌”,“夏季常吃姜,益寿保安康”,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,“四季吃生姜,百病一扫光”,“家有生姜,不怕风霜”,“早吃三片姜,胜过人参汤”。诸多民谚都反映了生姜的保健功效。《中国医药报》也介绍说:“天天含姜,不用开方。”

化学成分:生姜含姜辣素及人体必需的氨基酸、蛋白质、脂肪、淀粉、粗纤维、胡萝卜素、维生素C、磷、钙、铁和姜烯、姜醇、樟烯、水芹烯、龙脑枸橼醛及桉油醚等多种挥发油。

现今家家都用姜作为菜肴的调味佳品,其辛辣芳香之味可使菜肴变得更加鲜美可口,使人食欲倍增。

现代研究更加证实,姜是极好的保健食品,含有人体必需的氨基酸、硫胺素、尼克酸及钙、磷、铁等多种营养成分,其挥发油、辛酸素等对人体各系统都有一定功效。近年来国内外学者还发现姜能预防癌症,防治胆结石。

此外生姜还具有抗衰老作用。美、日学者研究发现,生姜不仅能防止含脂肪食品的氧化变质,而且当生姜的辛辣成分被人体吸收后,还能抑制体内过氧化脂质的产生,从而起到抗衰老作用,比维生素E抗氧化更有效。

药用功效:

1. 姜所含姜辣素、姜烯酮等多种挥发油,对心脏和血管有刺激作用,能引起血管扩张和中枢神经兴奋,使全身有温热感,出汗增多,有助于细菌毒素的排出;
2. 抗真菌;
3. 增强和加速血液循环;
4. 刺激胃液分泌,促进消化活动,调节胃肠功能;
5. 灭滴虫;
6. 祛风散寒,发汗解毒;
7. 生姜的辛辣成分能抑制人体氧化物的产生,其抗衰老作用比维生素E更有效。

提示:生姜性温辛散,多食会口干、喉痛,甚者引致肾脏发炎,因此阴盛内热出血、

目赤有肾疾者忌用。发霉变质的生姜不能再用,以防其黄樟素诱发肝癌、食管癌。

蒜

大蒜又名葫,别名:大蒜、蒜头、独头蒜、独蒜、葫蒜或葫等。为百合科植物的根茎,性温味辛辣,所含大蒜辣素具有很强的杀菌作用,对于细菌性、真菌性与原虫性感染性疾病有明显的预防与治疗作用。并且对伤风、哮喘、麻疹、惊厥等疾病也有极佳的疗效。

化学成分:大蒜鳞茎含植物杀菌素,即大蒜辣素为主要成分的挥发性油约2%,大蒜油已经分析鉴定含有6-甲基-1-硫杂-2等20个化合物。新鲜鳞茎含水70%、碳水化合物23%、蛋白质4.4%、粗纤维0.7%、脂肪0.2%,每100克鳞茎含磷44毫克、钙5毫克、铁0.4毫克、硫胺素0.24毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸0.9毫克、维生素C3毫克。明朝李时珍名著《本草纲目》称:“大蒜其气熏烈,能通五脏,达诸窍,去寒湿,辟邪恶,消痛肿,化症积肉食此其功也。”国内外还报道蒜能降脂降糖及防癌抗癌。

药用功效:

1. 对各种细菌性、真菌性及原虫性感染性疾病均有明显的预防与治疗作用;
2. 大蒜汁、大蒜浸出液及蒜素在试管内对葡萄球菌、脑膜炎双球菌、肺炎双球菌、链球菌、白喉杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、炭疽杆菌和霍乱弧菌等多种病菌都有明显的抑菌或杀菌作用,甚至青霉素、链霉素、氯霉素及金霉素等已经耐药的细菌仍可被大蒜制剂所杀灭,尤其紫皮蒜比白皮蒜的杀菌作用更强;
3. 大蒜中的植物杀菌素,对家兔、大鼠感染性及无菌性创伤均有治疗作用,它可使创面由灰色变成玫瑰红色,化脓现象消除,气味消失,死皮广泛增生;
4. 大蒜制剂能减缓心率、增强心肌收缩力、扩张末梢血管、利尿,对治疗高血压及实验性动脉粥样硬化有明显疗效;
5. 右下腹局部涂敷大蒜糊剂可治疗阑尾炎;
6. 口服大蒜可使胃蠕动加强、胃酸量增加;
7. 大蒜汁在试管内能很快杀死滴虫;
8. 大蒜对高血脂和血液凝固性变化有非常显著的保护作用;
9. 口服大蒜提取物能提高血液中的胰岛素含量,降低血糖;
10. 提纯的大蒜油对亚硝胺诱发的大鼠肝癌前病变有明显的抑制作用;
11. 大蒜素对白血病细胞集落生长有明显的抑制作用;
12. 大蒜粗提物具有抗有丝分裂的作用;
13. 大蒜可完全抑制乳腺癌的发生;
14. 大蒜制剂口服可以改善慢性铅中毒的症状;

15. 大蒜乙醇提取物能兴奋子宫,加强雌二醇对子宫的兴奋作用;
16. 大蒜的抗凝血成分有降低血钙的作用;
17. 吃生大蒜能有效预防胃癌、食管癌、肝癌、鼻咽癌的发生;
18. 大蒜可激发人体免疫功能,促使吞噬细胞去吞噬癌细胞;
19. 大蒜可治愈高血压、低血压、肠道寄生虫病、咳嗽、气喘、感冒、肠内腐败、直肠疾病、肺结核、糖尿病等;
20. 大蒜具有强力解毒的作用,能中和经由空气、食物和水等媒介进入体内的一切毒素,避免身体受到损害;
21. 大蒜还可解汞、铅、镉等重金属的毒害;
22. 大蒜能增加肠道对营养素的吸收,增进健康,延年益寿。

提示:1. 个别病人服大蒜浸液后有恶心、胃部烧灼感、肠鸣等反应,须改在饭后或随饭菜服用;2. 服大蒜挥发油的少数病人也有恶心、嗝气、口干、口苦、便秘、眼分泌物增多、视物模糊、皮肤发烧、易疲劳等不适症状,在停药一周后可自行消失;3. 长期注射大蒜液可引起静脉炎;4. 大蒜之辛能散气,热能散火,易伤肺、损目、昏神;5. 肝炎病人不宜多吃蒜。

酒

酒是由米、麦、黍、高粱和曲酿成的一种饮料,它不仅有醇香的美味,而且饮后还会令人心旷神怡,忘却烦恼、全身放松、减轻疲劳、振奋精神。因此,酒成为世界各国人民喜爱的饮料之一。酒的历史也相当悠久,酒更可入药辅治各种疾病。酒的成分因原料、酿造、加工、贮藏等条件不同而相差其大。在酿造上,酒分为蒸馏酒(如高粱酒)与非蒸馏酒(如葡萄酒)两大类。凡是酒类都含有乙醇。蒸馏酒除乙醇的含量高于非蒸馏酒外,另含高级醇类、脂肪酸类、酯类、醛类以及少量挥发酸和不挥发酸糖类。

【性味】甘、苦、辛,温,大热,有毒。

【归经】入心、肝、肺、胃经。

内服:温饮、和药同煎或浸药。

外用:淋洗、漱品或摩擦。

药用功效:

1. 酒中含有乙醇,乙醇对中枢神经系统的作用与麻醉剂相似。由于乙醇引起的兴奋期太长,大量饮酒会导致大脑麻痹但安全度不够,因而酒没有作为麻醉剂使用。乙醇的兴奋作用是大脑抑制功能减弱,大量饮酒者会丧失应有的理智,同时辨别力、记忆力、集中力和理解力也相应减弱或消失,视力(中枢性)也常出现障碍。

2. 中等量乙醇可扩张皮肤血管,所以喝酒会使皮肤发红而有温暖感,对循环系统

有着较大的影响。中等量乙醇对心脏功能并无明显增强,但大量乙醇则可麻痹大脑中枢而导致循环虚脱。

3. 饮酒对消化系统的影响。饮乙醇含量较低的酒类(10%上下),可促进胃液、胃酸分泌,故溃疡病患者应禁酒类。更高浓度(20%以上)乙醇内服则抑制胃液分泌,减弱胃蛋白酶活性。40%以上则对胃黏膜有强烈刺激,喜饮烈性酒者多患慢性胃炎。乙醇内服时所见的恶心、呕吐,主要是由于在体内氧化的中间乙醛产物刺激了呕吐中枢。

4. 乙醇局部涂擦于皮肤,可加速热的挥发,故有冷感,可用于高热病人。高浓度乙醇能使细胞原浆脱水并发生沉淀,所以有收敛及刺激作用。其杀菌作用以70%者作用最强,低于60%或高于80%者功效皆较低。

5. 乙醇在胃肠道中吸收迅速,一般约有20%在胃中吸收,其余在小肠中吸收。空胃时吸收最多,CO₂可促进其吸收。乙醇浓度较低之酒类,易于吸收,高浓度者吸收反较缓慢。进入体内之乙醇约有90%~98%被完全氧化,放出高达29.7千焦/克的能量(介于脂肪与碳水化合物之间),可为机体所利用。成人一般1小时可氧化乙醇约10毫升,曾有报告说1天内最多氧化380毫升。

提示:因酒精有毒性,所以大量饮酒会导致酒精中毒。

1. 急性中毒:轻者不过兴奋及呕吐,不需特殊治疗。重者陷入昏睡状态,应洗胃或注射咖啡因,也可用麻黄碱、苯丙胺等,并注意保温。

2. 慢性中毒:嗜酒成癖者对乙醇产生耐受性,饮量渐大,但有一定限度,一般只超过正常3~4倍,这是吗啡不能比拟的。

3. 因饮酒后皮肤有温暖感而将酒视为御寒药,实属不当。因寒冷时皮肤血管收缩属保护性反射,饮酒后抑制了血管运动中枢,皮肤血管扩张而使大量的热量损失,更增加冻死的危险性。

茶

茶在我国早已被广泛应用,茶更有治病的功效,别名:茶叶、茗,分为苦茶、腊茶、细茶、花茶、绿茶、红茶等。历代医家的论述都有不少独到之处。《神农本草经》就记载:“茶味苦,饮之使人思益、少卧,轻身明目。”又说:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”《本草纲目》中也说:“茶主治喘急咳嗽,去痰垢。”又说:“茶苦而寒,最能降火……火为百病,火降,则上清矣。”《唐本草》说:“茶味甘苦,微寒无毒,去痰热,消宿食,利小便。”张仲景还明确指出:“茶治便脓血甚效。”古时高谦在《遵生八笺》中说:“每食已,辄以浓茶漱口,烦腻顿去而脾胃自清。凡肉之在齿间者,得茶漱涤之,乃尽清宿,不觉脱去,不烦刺挑也。”

化学成分:茶叶里含有咖啡因、茶碱、茶多酚、黄嘌呤、无色花青甙、可可豆碱、紫

云英甙、槲皮素、麦角甾醇、胡萝卜素及维生素 A、B、C 等有机化合物达 450 种以上，宏量矿物质和微量元素也有 20 余种。

现代医家还在不断研究发现茶的许多新奇功效。巴基斯坦学者最近得出研究报告：“体内失水代谢物沉积于毛细血管壁阻碍体液流动，使细胞代谢变慢，人便开始变老；而绿茶则能有效地清除这种失水代谢物，推迟或终止细胞的失水过程，延缓机体的衰老，使生命得以延续，使皮肤变得细嫩柔软。”中、美科学家多次合作的流行病学调查和实验研究证实，微量元素硒是一种抗癌元素。美国国家癌症研究所指出：“世界上凡是食物中含硒较高的地区，胃癌、肺癌、膀胱癌、结肠癌的发病率都很低，适量的硒能降低一些癌症的发病率。而在同一地区的食物中，茶叶中的硒含量是最高的。”日本学者对广岛原子弹爆炸区幸存者的调查及动物实验表明，惯于喝绿茶的幸存者恢复快、存活率高、血液病发病率低。另外，冷水茶可治糖尿病，这一研究成果已得到世界卫生组织的确认。研究表明，茶叶中含有能促进唯一的降糖激素——胰岛素合成的物质。人们的研究还发现，茶能预防龋齿、感冒和肥胖病，能抵抗烟草的三大毒害。0.5% 的茶水浸泡过的肉类保鲜保质期可延长一倍（这是新加坡国立大学达斯教授用中国茶研究得出的最新结果），尤其茶预防肾上腺素氧化的作用比维生素 E 还要高出 18 倍。茶叶中的茶多酚不但能吸收进入人体的放射性铯，而且还能将已经深入骨髓（可致骨癌）的放射性铯吸出来排出体外，因此被誉为“原子时代的饮料”。

药用功效：

1. 古人早就总结出茶有提神益思、消食解腻、利尿解毒、减肥健美、清心明目等功效；
2. 近代研究茶叶有增速心搏、增强心室收缩的作用，其强度是绿茶最强，青茶次之，红茶最弱；
3. 茶叶内的复合体儿茶酚制剂（即茶丹宁）既是有效的毛细血管壁加强剂，又是甲状腺活动的有效调节剂；
4. 试验证明给静脉注射茶丹宁可有效控制外周炎症现象的发展；
5. 茶叶中所含的茶丹宁有降压作用，尤其降低收缩压作用尤为明显；
6. 常饮茶对痢疾杆菌、霍乱弧菌均有明显的抑制作用，尤其第一次更显著；
7. 茶对黄曲霉素所致的肝癌有抑制作用，对体外培养以及胃腺癌细胞有明显的细胞毒作用，尤其绿茶效果明显；
8. 绿茶的多酚类化合物抗氧化能力很强，能明显抑制 TPA 的促癌作用，对肿瘤有预防作用；
9. 茶叶中的儿茶素有防龋效果，对肝脏有保护作用；
10. 乌龙茶对高胆固醇血症及动脉粥样硬化斑块的形成有良好的防治作用；
11. 茶叶的碘、氟可防治甲亢，促进人体骨髓、牙齿、毛发、指甲的健康发育；
12. 茶有抗放射损伤作用，也是原子时代的最佳饮料；