

# 食疗与宜忌

王昱 林小田 郭敏 编著



# 药茶



中医果蔬茶酒治疗保健丛书



羊城晚报出版社

## 内 容 提 要

该书为本社组织林小田主任医师等专家编写的《中医果蔬茶酒治疗保健丛书》中的一本。

书中介绍了茶叶的分类、营养价值、药理作用、茶疗方法和茶疗的注意事项以及如何选择药茶治疗保健方和各种茶疗用品，重点介绍了 115 种茶叶、药用茶和花卉茶的来源、别名、治疗保健作用、营养成分、性味归经、功能主治、用法用量、效验便方、注意事项、文献选录等，尤其详细介绍了各种药茶治疗保健方的临床应用。

该书内容丰富，通俗易懂，有较强的科学性、实用性和可读性。适合于广大患者及其家属、医务人员和对药茶治疗保健有兴趣者阅读参考。

## 前 言

我国是世界上最早发现和应用茶叶的地区。据科学家考证，在距今大约 7000 万年以前的中生代末至新生代初，云贵高原一带就有野生茶树生长。我国最早的药学专著《神农本草经》曾记载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解。”传说中的神农氏大约生活在 1 万多年以前。我们的祖先何时开始饮茶和用茶治病虽难以考证，但至少可追溯到距今约 5000 多年前。

最早论述茶的书是唐朝陆羽所著的《茶经》。唐陈藏器《本草拾遗》记载：“止渴除痰，贵哉茶也……诸药为各病之药，茶为万病之药。”明代李时珍在《本草纲目》中更是赞道：“人若饮真茶，可消烦渴、助消化、祛痰、醒神、利尿明目，益增思考之力。”由此可见，我国不仅有悠久的茶疗历史，而且我们的祖先对茶叶的功效认识很深，用茶疗治病防病的经验也很丰富。

数千年来，我国劳动人们不仅将茶作为一种饮料和药物使用，而且孕育了博大精深、内涵丰富、风格高雅的茶文化。时至今日，这种独特的茶文化现象几乎渗入到人们生活的各个角落，并逐渐传播到世界各地。人们通过品茶陶冶性情，交流思想，丰富生活，增添乐趣。可以说，茶叶的发现和应用不愧是中华民族对全人类物质文化生活的重要贡献。

今天，随着现代医学科学的发展，以茶叶、茶叶加中药和药用茶及花卉茶等研究较为深入，茶疗作为中西医药的辅助措施之一，正在为治病防病发挥重要作用。例如，治疗肝炎的“茵陈茶”、治疗胃病的“舒胃茶”、治疗菌痢的“止痢速效茶”、治疗高血压的“天麻茶”、抗衰老的“乌龙茶”和“益寿茶”等均已普遍应用；而且，我国生产的许多茶疗品如“三花减肥茶”、“嗓音宝”、“绞股蓝

茶”等已远销世界各地，为全人类的健康长寿造福。

茶疗之所以受到人们的欢迎，与它的许多优势有关，如茶疗药吸收快、起效迅速、经济价廉、使用方便且无明显副作用等。正如“饮茶歌”曰：“早茶醒目，午茶助神，晚茶驱睡。热茶解渴，温茶养人，凉茶爽口。姜茶治病，糖茶和胃，浓茶利尿，淡茶生津，常饮绿茶，抗癌延寿。”有趣的是，国外的茶客们也对茶疗赞赏有加。例如，日本茶歌说：“晨起一杯茶，振精神活思维。饭后一杯茶，消口臭助消化。忙后一杯茶，止干渴除烦渴。工余一杯茶，舒筋骨消疲劳。”现代医学研究发现，茶叶具有如兴奋精神、利尿、抗菌消炎，以及防治心血管病、糖尿病、肥胖症、眼疾和抗氧化抗衰老等功能，尤其是茶叶复方制剂对治病防病效果更佳。

本书的编者虽然长期从事临床和医学研究工作，但对茶疗的丰富内容起初也是一知半解，只是某些偶然的机，促使我们试用茶疗治病，果然有效。出于对祖国茶文化的热爱和对茶疗法治病的浓厚兴趣，我们开始阅读有关的书籍，并在临床中实践，同时，向有丰富经验的茶道同仁请教，这使我们深深感到伟大祖国的茶文化和茶疗内涵是如此博大精深。然而，遗憾的是，广大的平民百姓尽管每日都与茶叶打交道，却对这方面的知识却知之甚少。于是，我们在广泛收集资料、临床验证和总结整理的基础上，编写成这本《药茶食疗与宜忌》。本书分为药茶治疗保健总论、茶叶治疗保健、药用茶治疗保健和花卉茶治疗保健等4章。在总论部分主要介绍了茶叶的分类、茶疗的分类、茶叶的营养价值、茶疗的药理作用、药茶治疗保健的注意事项、如何选择药茶治疗保健方等。在第二章、第三章和第四章中分别对8种茶叶（绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、花茶、黄茶、黑茶和雨前茶）、49种药用茶和58种花卉茶的来源、别名、治疗保健作用、主要成分、性味归经、功能主治、用法用量、效验便方、注意事项、文献选录等进行论述，其中重点介绍了各种茶疗品防治多种疾病的茶疗效方。在编写过程中，我们尽可能做到文字简练，通俗易懂，充分重视实用性和科学性，便于广大读

者阅读和参考。必须指出的是，在使用药茶治疗保健过程中，要注意掌握适应症，必要时可在医生指导下进行，以便确实增强疗效，减少不良反应。

诚然，由于作者对茶疗缺乏理论研究，实践经验不足，因此，书中难免出现错误，欢迎读者批评指正。

最后，向给予编者极大支持和帮助的有关专家和学者、向许多提供茶疗实践资料的同行和先辈们表示最诚挚的谢意。

编著者

# 目 录

## 前 言

|                |    |
|----------------|----|
| 第一章 药茶治疗保健总论   | 1  |
| 1. 茶叶的分类       | 1  |
| 2. 药茶治疗保健的方法   | 3  |
| 3. 茶叶的营养价值     | 4  |
| 4. 茶叶的药用价值     | 7  |
| 5. 药茶治疗保健的注意事项 | 9  |
| 6. 如何选用药茶治疗保健方 | 13 |
| 第二章 茶叶治疗保健     | 15 |
| 1. 绿 茶         | 15 |
| 2. 红 茶         | 26 |
| 3. 乌龙茶         | 31 |
| 4. 白 茶         | 35 |
| 5. 花 茶         | 38 |
| 6. 黑 茶         | 40 |
| 7. 黄 茶         | 42 |
| 8. 雨前茶         | 44 |
| 第三章 药用茶治疗保健    | 46 |
| 1. 夏枯草         | 46 |
| 2. 胖大海         | 48 |
| 3. 板蓝根         | 50 |
| 4. 半边莲         | 51 |
| 5. 白花蛇舌草       | 53 |
| 6. 佛 手         | 55 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 7. 橄 榄 .....  | 58  |
| 8. 蒲公英 .....  | 61  |
| 9. 薄 荷 .....  | 63  |
| 10. 槟 榔 ..... | 66  |
| 11. 鱼腥草 ..... | 69  |
| 12. 甘 蔗 ..... | 71  |
| 13. 侧柏叶 ..... | 74  |
| 14. 金 橘 ..... | 76  |
| 15. 橘 皮 ..... | 80  |
| 16. 橘 红 ..... | 84  |
| 17. 橘 络 ..... | 85  |
| 18. 生 姜 ..... | 85  |
| 19. 茶树根 ..... | 89  |
| 20. 紫苏叶 ..... | 90  |
| 21. 枸杞叶 ..... | 92  |
| 22. 枸杞子 ..... | 94  |
| 23. 玉米须 ..... | 98  |
| 24. 车前草 ..... | 100 |
| 25. 罗汉果 ..... | 102 |
| 26. 麦门冬 ..... | 106 |
| 27. 天门冬 ..... | 108 |
| 28. 番泻叶 ..... | 109 |
| 29. 葫芦茶 ..... | 111 |
| 30. 孩儿茶 ..... | 112 |
| 31. 决明子 ..... | 113 |
| 32. 苦丁茶 ..... | 115 |
| 33. 九节茶 ..... | 116 |
| 34. 芦 根 ..... | 117 |
| 35. 罗布麻 ..... | 119 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 36. 女儿茶 .....            | 121        |
| 37. 桑 叶 .....            | 121        |
| 38. 土茯苓 .....            | 124        |
| 39. 佩 兰 .....            | 125        |
| 40. 丁 香 .....            | 126        |
| 41. 香 櫟 .....            | 128        |
| 42. 五加皮 .....            | 130        |
| 43. 小 蓟 .....            | 131        |
| 44. 柚 皮 .....            | 133        |
| 45. 雪 茶 .....            | 134        |
| 46. 大 麦 .....            | 135        |
| 47. 小 麦 .....            | 136        |
| 48. 竹 沥 .....            | 137        |
| 49. 苎麻根 .....            | 138        |
| <b>第四章 花卉茶治疗保健</b> ..... | <b>140</b> |
| 1. 玫瑰花 .....             | 140        |
| 2. 玳玳花 .....             | 142        |
| 3. 合欢花 .....             | 143        |
| 4. 百合花 .....             | 144        |
| 5. 金银花 .....             | 145        |
| 6. 茉莉花 .....             | 149        |
| 7. 菊 花 .....             | 150        |
| 8. 素馨花 .....             | 154        |
| 9. 月季花 .....             | 155        |
| 10. 野菊花 .....            | 156        |
| 11. 牡丹花 .....            | 158        |
| 12. 凌霄花 .....            | 159        |
| 13. 红 花 .....            | 160        |
| 14. 槐 花 .....            | 162        |

|                |     |
|----------------|-----|
| 15. 蔷薇花 .....  | 164 |
| 16. 芦荟花 .....  | 165 |
| 17. 山茶花 .....  | 166 |
| 18. 款冬花 .....  | 167 |
| 19. 凤仙花 .....  | 169 |
| 20. 鸡冠花 .....  | 170 |
| 21. 万寿菊 .....  | 172 |
| 22. 水仙花 .....  | 173 |
| 23. 杜鹃花 .....  | 174 |
| 24. 金莲花 .....  | 175 |
| 25. 石榴花 .....  | 176 |
| 26. 紫荆花 .....  | 178 |
| 27. 旋覆花 .....  | 178 |
| 28. 辛夷花 .....  | 180 |
| 29. 迎春花 .....  | 182 |
| 30. 桂 花 .....  | 183 |
| 31. 金雀花 .....  | 184 |
| 32. 雪莲花 .....  | 185 |
| 33. 万年青花 ..... | 186 |
| 34. 丽春花 .....  | 187 |
| 35. 建兰花 .....  | 188 |
| 36. 荷 花 .....  | 189 |
| 37. 桃 花 .....  | 190 |
| 38. 山矾花 .....  | 191 |
| 39. 马蔺花 .....  | 191 |
| 40. 芭蕉花 .....  | 192 |
| 41. 青葙花 .....  | 194 |
| 42. 荠菜花 .....  | 194 |
| 43. 杏 花 .....  | 196 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 44. 扁豆花 .....                   | 197        |
| 45. 三七花 .....                   | 198        |
| 46. 木槿花 .....                   | 199        |
| 47. 木芙蓉花 .....                  | 200        |
| 48. 木棉花 .....                   | 201        |
| 49. 美人蕉花 .....                  | 202        |
| 50. 葛 花 .....                   | 203        |
| 51. 山慈姑花 .....                  | 204        |
| 52. 千日红花 .....                  | 204        |
| 53. 芫 花 .....                   | 206        |
| 54. 密蒙花 .....                   | 207        |
| 55. 丝瓜花 .....                   | 208        |
| 56. 益母草花 .....                  | 209        |
| 57. 七叶一枝花 .....                 | 210        |
| 58. 洋金花 .....                   | 211        |
| <b>附录 1 按病症查药茶治疗保健方索引 .....</b> | <b>213</b> |
| <b>附录 2 主要参考文献 .....</b>        | <b>224</b> |

# 第一章 药茶治疗保健总论

## 1. 茶叶的分类

从古至今，我国茶类的发展经历了一个漫长且较为复杂的过程。现主要可分为绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、黑茶等基本茶类。

【绿茶】绿茶是鲜茶叶经高温杀青后，再经揉捻、干燥制成。依其杀青和干燥方式可分蒸青绿茶、炒青绿茶、烘青绿茶和晒青绿茶4种类型，其共同特点是清汤绿叶。(1) 蒸青绿茶。指用蒸汽杀青制成的绿茶，如较出名的有湖北的“恩施玉露”、江苏宜兴“阳羡茶”、日本的玉露茶、煎茶、抹茶等。(2) 炒青绿茶。指以炒方式干燥的绿茶。根据茶叶外形不同可分长炒青、圆炒青和扁炒青3种，其中，长炒青有安徽的“屯绿炒青”、浙江淳安的“遂绿炒青”、河南的“豫绿炒青”、江西的“婺绿炒青”；圆炒青如浙江的珠茶；另外，还有对细嫩芽叶制成的炒青（细嫩炒青）较为著名的有西湖龙井、信阳毛尖、南京雨花茶、安化松针、六安瓜片等。(3) 烘青绿茶。指经烘干方式干燥的绿茶，如黄山毛峰、太平猴魁、高桥银峰、华顶云雾等。(4) 晒青绿茶。指经晒干燥的绿茶，如青砖茶、康砖茶、沱茶等。

【红茶】红茶是鲜茶叶采用萎凋、揉捻，再经发酵使叶变红，烘干而成。红茶可分为小种红茶、工夫红茶和红碎茶3种，其特点是红汤红叶。小种红茶如正山小种、外山小种、烟小种等；工夫红茶如安徽的祁红、福建的闽红、湖北的宜红、江西的宁红、云南的滇红、广东的英德红茶等；红碎茶如“袋泡茶”。

【乌龙茶】乌龙茶是介于绿茶和红茶之间的一种半发酵茶，其外表呈青褐色，故又称青茶。它以优质茶树的鲜叶为原料，采用了特殊的萎凋和发酵工艺，例如，鲜茶叶经晾青、晒青、摇青，使其形成“青蒂绿腹红镶边”，继而经过炒青、揉捻、包揉、烘干等10余道工序制成毛茶，然后，再加工成精品。其中，较为著名的有福建崇安的武夷岩茶、安溪的铁观音、黄金桂，以及台湾的冻顶乌龙、包种等。

【白茶】白茶为我国特有茶品，它是以大白树的细嫩芽叶为原料，经日光萎凋、晒干或低温烘干制成，属轻微发酵茶，其中，单芽茶制成的称“银针”，叶片制成的称“寿眉”，芽叶不分离的称“白牡丹”。其共同特点是汤色清淡。

【黄茶】指茶叶经闷堆发黄，特点是黄汤黄叶。较为著名的有湖南的君山银针、四川的蒙顶黄芽、安徽的霍山黄芽、浙江的阳黄汤、广东的大青叶、湖北的远安鹿苑等。

【黑茶】鲜茶经杀青、揉捻、渥堆、干燥制成。根据炒制技术和压造成型方法，黑茶有多个品种，其共同特点是原料较粗老、渥堆变黑、高温汽蒸和压造成型。

【其他茶类】茶叶通过不同的加工方式，还可制成不同的产品，如花茶、紧压茶、萃取茶、香味果味茶、药用保健茶、含茶饮料等再加工茶类。此外，每年谷雨前采集的茶叶叫“雨前茶”，陈放了3年后可入药。

实际上，许多名贵茶叶并不是因为茶叶本身质量有多好、疗效价值有多高，而是与多种因素有关。名贵茶叶素有以下几个特点：(1) 茶叶品质的色、香、味、形俱佳。(2) 产地来自名山大川、古迹名胜，如西湖龙井、黄山毛峰、庐山云雾、武夷岩茶等。(3) 曾受过历史名人称赞。例如，乾隆皇帝曾6次到过杭州龙井，写过不少茶诗称赞龙井茶。(4) 历史上曾为“贡品”，如顾渚紫笋、蒙顶云雾、敬亭绿雪、君山银针等。(5) 现代茶叶评奖中获过大奖。如重庆沱茶，曾在1983年罗马世界优质食品评比会上得过金奖，其

名声和销量渐渐胜过久负盛名的云南沱茶

## 2. 药茶治疗保健的方法

用茶叶、茶叶加中药、药用茶、卉茶等防病治病是祖国医学的重要组成部分。我国劳动人们应用茶治病历史悠久。据唐代医药家陈藏器在《本草拾遗》中记载：“茶为万病之药。”说明茶可以治疗很多种疾病。茶疗的方法很多，据林乾良等将茶疗分为单味茶、茶加药和代用茶3种。

【单味茶】茶叶的品种很多，如绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、乌龙茶、花茶、紧压茶、萃取茶等。各种茶叶又可根据不同的产地和加工过程分为多种品种，总数达数百种。现代药理研究证实，单味茶叶具有兴奋大脑、抗菌消炎、抗病毒、降低血脂、抗癌、助消化、利尿、提高视力、增强免疫力等不同的药理作用。这种茶疗方最常用，其作用之广，影响之深，也是任何一种中草药或西药所无法比拟的。

【茶加药】指在茶叶治病防病的基础上，加用某些中药或草药组成复方，泡服或煎汤代茶服。其目的是增强茶疗的效果和应付复杂多变的病情。这类茶疗方在唐、宋、元、明、清各朝代的医学文献中均有大量记载，如川芎茶调散、菊花茶调散、姜茶、糖茶、蜜茶、盐茶、奶茶、酥油茶等。许多茶疗方至今仍在临床中应用。

【代茶】通常选用某些中药或草药，用开水泡服（质地较轻松者）或稍煎汤（质地较坚硬者），如菊花、野菊花、金银花、胖大海、芦根、人参、枸杞子、红花、蒲公英、陈皮、姜、大枣、玫瑰花等。此外，还有各种研制的代茶品，如绞股蓝保健茶、三花减肥茶、仙茶、降脂茶等。因其效果确切，许多国外药厂也以中药为主生产和销售代茶品。

为了临床应用方便，本书将茶疗分为茶叶治疗保健（单味茶叶或茶叶加中草药）、中草药茶治疗保健（中药为主泡茶或煎汤代茶）

和花卉茶治疗保健（以花卉为主代茶饮）3类分别加以讨论。花卉入药由来已久，战国时期大诗人屈原在《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”之诗句，说明当时已有将花入药之事实。我国最早的药学专著《神农本草经》中明确记载，菊花、辛夷花、款冬花、旋覆花、芫花、薏花等花卉均有药用价值。明代中医药学家李时珍在《本草纲目》中收载花卉药物近百种。即使我国现代编著的医学巨著《中药大辞典》中也较详细地记载了250多种花卉药物的临床药理和临床应用等。

### 3. 茶叶的营养价值

我国古代劳动人们很早就认识到茶的营养价值，认为“茶可疗饥”。尽管茶叶的营养成分不如粮食类、动物类、蔬菜类、果品类等食物丰富，但茶叶中的某些营养物质具有维护机体健康的作用却是不容否定的事实。

【蛋白质和氨基酸】茶叶中的蛋白质含量虽高达20%以上，却仅有3.5%左右可溶于水，因此，它给机体提供的蛋白质并不多，但如在红茶和青茶中加入牛奶、酥油、乳酪等，则可明显增加茶汤中蛋白质的含量。此外，茶叶中的氨基酸占茶叶干重的1%~5%，其中以绿茶的氨基酸含量最高。现已发现茶叶中含有28种氨基酸，如茶氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸、谷氨酰胺、精氨酸、丝氨酸、丙氨酸、赖氨酸、组氨酸、苏氨酸、脯氨酸、甘氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、色氨酸等，其中主要为茶氨酸、精氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸等。

【碳水化合物】茶汤有甜味，主要与茶叶中含有糖类即碳水化合物有关。据测定，茶叶中糖类占干重的25%~30%，但绝大部分糖类均不溶于水。茶汤中的游离糖中，单糖有葡萄糖、果糖、甘露糖、半乳糖、木糖、阿拉伯树糖等；双糖有麦芽糖、蔗糖、乳糖、棉子糖等。多糖类约占干重的20%以上，主要包括淀粉、纤

纤维素、半纤维素、木质素等，其中，以纤维素含量最多，占10%~18%。它们对降低血糖和血脂，防治糖尿病、心血管疾病、癌症等均有一定作用。

【脂类】茶叶中含脂类4%~5%，包括中性脂质、磷脂和糖脂3类。其中，中性脂肪（如甘油三酯、甘油二酯、游离脂肪酸、甾醇等）约占总脂类的20%；磷脂化合物（如缩醛磷脂酰胆碱、缩醛磷脂酰甘油等）占总脂质含量的35%；糖脂（半乳糖甘油酯和甾醇甘油酯）占总脂质的40%以上。

【有机酸】茶叶中含有多种游离的有机酸，例如草酸、苹果酸、柠檬酸、异柠檬酸、金鸡纳酸等。茶叶的芳香气味与含有这些物质有关。

【维生素】茶叶中含多种维生素。（1）维生素C：占茶叶干重的0.6%~1.0%，一般茶叶中每100克含维生素C 100~250毫克，可与柠檬、动物肝脏相比，尤其以绿茶较高。维生素C具有抗癌、防止脂质过氧化、防止衰老以及防治坏血病和贫血等作用。（2）维生素B族。每100克茶叶含维生素B<sub>1</sub>（硫胺素）0.15毫克，它对维持神经系统、消化系统和心脏的正常功能有重要意义；维生素B<sub>2</sub>约1.3毫克，它参与人体氧化还原反应，对维持视网膜的正常机制有作用；维生素B<sub>3</sub>（泛酸）约1.3毫克，它能增强人体的脂肪代谢；维生素B<sub>5</sub>（烟酸）5~7.5毫克，它是生物体氧化系统中重要辅酶的组成部分；维生素B<sub>12</sub>（叶酸）0.08毫克，它对核苷酸的合成有重要影响；还有肌醇，它参与磷酸代谢，对防治肝硬化、动脉粥样硬化、脂肪肝等均有效。（3）维生素E。每100克茶叶中含维生素E 24~80毫克，它有抗衰老、抗癌、抑制动脉粥样硬化、调节脂肪代谢等作用。（4）维生素K。它参与凝血因子的合成。据研究，每日饮茶10克，即可满足人体的生理需要。（5）维生素A原（ $\beta$ -胡萝卜素）。每100克成茶中含维生素A 7~20毫克，它对预防夜盲症、白内障和抗癌均有意义。（6）维生素U。每100克成

茶中含维生素 U 20~25 毫克,它对预防消化道溃疡有效。

【矿物质】茶叶中含有多种矿物质,它对维持机体的酸碱平衡和生长发育等相当重要。(1)钾。每日饮茶 10 克,能为机体提供 140~300 毫克钾,钾参与细胞的新陈代谢、调节渗透压及酸碱平衡、维持神经肌肉的正常状态、利尿等。(2)磷。每日饮茶 10 克,能获得 6~9 毫克磷,它是构成骨骼、牙齿的重要原料,它还参与机体的许多生理代谢过程。(3)镁。每克茶含镁 1000~2000 微克,它是茶叶叶绿素的构成元素,参与人体的糖代谢和许多酶类的作用。(4)锰。每克茶含锰在 200~1200 微克,因此,饮茶是人体锰元素的重要来源。它参与并催化许多酶类,对人体的健康有重要影响。(5)钙。茶叶中钙的浸出率较低,每日饮茶 10 克所能补充的钙仅为 3~4 毫克,钙对构成人体的骨骼和牙齿,维持神经肌肉的正常兴奋,参与凝血过程和多种酶的激活等均有重要意义。(6)铁。是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素 C 和其他酶系统的重要成分。然而,尽管茶叶中铁的含量较高,但浸出率不足 10%,难以满足人体需要。有人甚至认为,饮茶会引起缺铁,原因是茶多酚中没食酰基团能与铁结合形成不溶于水的络合物,影响肠胃的吸收。(7)锌。它与人体内 300 多种酶活性有关,这些酶与组织呼吸和代谢中有重要作用。并且,锌能促进儿童生长发育、促进性器官成熟、维持正常性功能和免疫功能等。据测定,每克中国绿茶含锌 22~90 微克。(8)硒。它对人体的健康有重要作用,缺硒可引起肝脏坏死、心脏变性、贫血溶血、生殖机能减退等。每日补充 200 微克硒,在一定程度上能预防肿瘤的发生。

许多茶疗中草药及花卉也具有一定的营养价值。例如,花卉的可食花瓣含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪、矿物质以及多种维生素、微量元素等,它们对减轻病症、增强体质、延年益寿等均有较大的实用价值。

## 4. 茶叶的药用价值

茶疗在我国已有数千年的历史。唐代陈藏器《本草拾遗》指出：“茶为万病之药。”宋代林洪《山家清供》也说：“茶，即药也。”现代科学发现，茶叶含有 300 多种化学物质，主要为嘌呤类生物碱，以咖啡碱为主（1%~5%），并含少量的可可豆碱、茶碱和黄嘌呤以及挥发油。还含鞣质，以没食子酸-左旋表没食子儿茶精为主，还有少量左旋表没食子儿茶精、没食子酰表儿茶精、左旋表儿茶精等。还含有维生素 C、少量胡萝卜素、二氢麦角甾醇、槲皮素、山柰酚等。现代药理证明，这些化学成分具有多种不同的药理作用，对治病防病具有良好的效果。

【兴奋中枢神经系统】茶叶含咖啡因和芳香物质，能兴奋高级神经中枢，特别是大脑皮层，具有兴奋精神、活跃思想、消除疲劳、提高学习和工作效率的作用。

【延缓衰老】据研究，衰老与自由基反应有关，而茶叶所含表儿茶衍生物有很强的抗氧化作用，其大量的维生素 C 也有很强的抗氧化作用，维生素 E 也能增强细胞的抗氧化作用。茶叶中还含有微量元素硒，对维持组织谷胱甘肽过氧化物酶的活力，清除过氧化合物，保护生物大分子如 DNA、RNA 和蛋白质免受氧化产物损伤的酶等均有作用。

【利尿】据研究，茶叶中的咖啡因及茶碱能抑制肾小管的再吸收，增加肾脏的排泄功能，故有利尿作用。

【促进消化功能】茶叶中的咖啡碱能刺激胃液分泌，增强食欲，促进胃的消化功能；茶叶含有维生素 B 族及芳香油，也有改善食欲、促进消化的功能。此外，红茶含有酵母菌类物质，有利于食物的消化吸收。

【抗细菌和抗结核菌】据药理实验，茶叶浸剂或煎剂对痢疾杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、霍乱弧菌等细菌均有抑制作用，