

茶的保健功能 与药用便方



CHA BAOJIAN CHA BAOJIAN

金盾出版社

茶的保健功能与药用便方

刘 强 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书根据古今中外大量有关茶的著作和资料，对茶的保健功能、药用价值和茶疗便方，作了比较系统的介绍，并本着中医学和现代医学相结合、理论和实践相结合的要求，进行了必要的分析论证。本书内容丰富，实用性强，可供广大嗜好饮茶的人们阅读，也可供制茶和经销茶叶的单位以及有关医疗、医药部门参考。

茶的保健功能与药用便方

刘 强 编著

金盾出版社出版发行

北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100842

电话：815453

三二〇九工厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：2.5 字数：56千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数 1—20000 定价：1.30元

ISBN 7-80022-198-9/R·31

目 录

饮 茶 篇

- 一、我国的茶叶分为几类…………… (1)
- 二、茶叶中含有哪些有益成分…………… (2)
- 三、茶叶中含有哪些维生素…………… (2)
- 四、沏茶用水有哪些讲究…………… (3)
- 五、怎样饮茶更相宜…………… (4)
- 六、为什么不宜用保温杯泡茶…………… (6)
- 七、一杯茶冲泡几次为宜…………… (6)
- 八、茶为什么宜热饮…………… (7)
- 九、盛夏饮热茶好吗…………… (7)
- 十、喝隔夜茶会致癌吗…………… (8)
- 十一、饮茶经…………… (9)

茶的药用与保健功能

- 一、茶的药用起源…………… (10)
- 二、中医学对茶的药效的认识…………… (11)
- 三、现代医学对茶的药理与功用的认识…………… (14)
- 四、保健用茶须知…………… (20)
- 五、为什么提倡边看电视边喝茶…………… (21)
- 六、饮茶为何能解酒毒…………… (22)
- 七、饮茶为什么能助消化…………… (23)
- 八、茶叶可以治痢疾吗…………… (24)
- 九、饮茶可以降血压吗…………… (26)
- 十、饮茶可防治冠心病吗…………… (27)

十一、饮茶可以减肥降脂吗.....	(28)
十二、饮茶为什么有明目作用.....	(29)
十三、饮茶可治糖尿病吗.....	(31)
十四、饮茶能抗癌吗.....	(32)
十五、为什么饮茶可坚齿防龋.....	(33)
十六、冠心病病人饮茶应注意什么.....	(35)
十七、贫血病人为何不宜多饮茶.....	(36)
十八、服用哪些西药应当忌茶.....	(36)

茶 疗 便 方

一、内 科.....	(37)
1. 感冒.....	(37)
2. 哮喘咳嗽.....	(40)
3. 头痛.....	(43)
4. 消化不良.....	(45)
5. 胃痛.....	(46)
6. 呃逆.....	(47)
7. 噎膈翻胃.....	(47)
8. 泄泻.....	(48)
9. 痢疾.....	(49)
10. 霍乱.....	(51)
11. 便秘.....	(52)
12. 糖尿病.....	(52)
13. 暑病.....	(53)
14. 高血压.....	(53)
15. 冠心病.....	(54)
16. 肺原性心脏病.....	(55)
17. 心悸、贫血.....	(56)

18. 肝炎·····	(56)
19. 臌胀·····	(57)
20. 尿路感染·····	(58)
21. 肾炎、水肿·····	(58)
22. 癫痫、癫狂·····	(59)
23. 疟疾·····	(60)
24. 腰痛·····	(60)
25. 痹痛·····	(60)
26. 虫积·····	(61)
二、外 科·····	(61)
1. 疮痈·····	(61)
2. 杨梅疮·····	(62)
3. 阴疮·····	(63)
4. 痔瘕·····	(63)
5. 中虫毒·····	(64)
三、妇 科·····	(64)
1. 闭经·····	(64)
2. 月经过多·····	(64)
3. 痛经不孕·····	(65)
4. 妊娠羊水过多·····	(65)
5. 宫颈炎·····	(65)
6. 产后便秘·····	(66)
四、儿 科·····	(66)
1. 小儿咳嗽·····	(66)
2. 消化不良·····	(66)
3. 泄泻·····	(67)
4. 惊厥·····	(67)

5. 夜尿症.....	(67)
五、皮肤科.....	(67)
1. 带状疱疹.....	(67)
2. 皮肤干燥症.....	(68)
3. 牛皮癣.....	(68)
4. 稻田皮炎.....	(68)
六、五官科.....	(69)
1. 口腔病.....	(69)
2. 牙病.....	(69)
3. 咽痛失音.....	(69)
4. 鼻病.....	(71)
5. 眼病.....	(71)
6. 耳病.....	(72)
七、强身保健方.....	(73)

饮茶篇

一、我国的茶叶分为几类

我国产茶历史悠久，茶的品种甚多。根据茶叶的制法和品质以及销售习惯，可分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和紧压茶（茶砖）五大类。

1. 红茶：是经过完全发酵的茶，成品细嫩，条索紧结，色泽乌润；冲泡后汤色红艳鲜亮，清澈见底，香味芬芳浓纯，滋味甘醇，叶底匀嫩鲜红。主要品种有：祁红（安徽祁门）、滇红（云南凤庆）、闽红（福建福安）、宜红（湖北宜昌）、宁红（江西修水）、湖红（湖南安化）、越红（浙江绍兴）等，以祁红、滇红、宜红质量最佳。

2. 绿茶：是未经发酵的茶，由于采用高温杀青而保持原有的绿色。绿茶条索紧结光滑；冲泡后色绿汤清，叶底碧绿，香气锐，滋味浓厚鲜爽，收敛性强。主要品种有：龙井（浙江杭州）、大方（安徽歙县）、碧螺春（江苏吴县）、庐山云雾（江西庐山）、珠茶（浙江嵊县）。珍眉茶以产地不同，名称各异，如屯绿（安徽休宁）、婺源绿（江西婺县）、遂绿（浙江淳安）等。

3. 乌龙茶：也称青茶，属半发酵茶。成品茶外形粗壮松散，呈紫褐色，兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇，香气清冽，滋味醇厚，浓而不涩，幽香扑鼻，茶汤棕红明净，叶底具有绿叶镶红边的特点。主要品种有：武夷岩茶（福建武夷山）、安溪铁观音（闽南）、凤凰水仙（广东潮安）、台港乌龙（台湾）。

4. 花茶：是将香花放入茶坯中窖制而成。高级花茶香气芬芳，滋味浓厚，香而不浮，鲜而不浊，汤色清澈，淡黄明亮，叶底细嫩、匀净、明亮。主要品种有：茉莉花茶、茉莉大方、玉兰花茶、珠兰花茶、玳玳花茶、柚花茶、玫瑰花茶、桂花茶等。花茶主要产地有福州、苏州、南昌、杭州等地。

5. 紧压茶（茶砖）：是用黑茶、晒青和红茶的副茶为原料，经蒸茶、装模压制成型的再制茶。主要品种有：花砖、康砖、米砖、黑砖、茯砖、青砖、沱茶、饼茶等。

茶叶除上述五类外，还有白茶、黑茶、黄茶、袋泡茶、速溶茶等。

二、茶叶中含有哪些有益成分

茶叶中所含的成分很多，将近400种。主要有咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、黄酮类及苷类化合物、茶鞣质、儿茶素、萜烯类、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、芳香油化合物、碳水化合物、多种维生素、蛋白质和氨基酸。氨基酸有半胱氨酸、蛋氨酸、谷氨酸、精氨酸等。茶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、钼、锌、硒、铜、锗、镁等多种矿物质。茶叶中的这些成分，对人体是有益的，其中尤以锰能促进鲜茶中维生素C的形成，提高茶叶抗癌效果。它们的共同作用，对人体防病治病有着重要意义，故有“不可一日无茶”之说。

三、茶叶中含有哪些维生素

维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。这两大类维生素在茶叶中几乎全都存在。如脂溶性维生素A、D、E、K，水溶性维生素B₁、B₂、PP、B₆、B₉（泛酸）、H、

对氨基甲酸、叶酸、维生素B₁₂、C、P等。

茶叶中维生素B₂含量每100克为1.2毫克，比黄豆高4倍，比玉米高11倍，比小米面、绿豆高9倍；茶叶中维生素PP的含量每100克为4.7毫克，比小米、玉米都高2倍，比蚕豆高1倍；茶叶中维生素B₁的含量每100克为0.07毫克，比苹果高6倍，比西瓜高2倍多，比韭菜高1倍多；茶叶中维生素A原比胡萝卜高1~2倍，比鸡蛋高2倍，比猪肝略高。茶叶中维生素C的含量每100克绿茶为180毫克，红茶为35毫克。绿茶中维生素C的含量比韭菜高9倍，比白菜高7倍，比菠菜高5倍，比香蕉高10倍。

通过上述对比不难看出，茶叶是一种富含维生素的饮料，常饮对人体健康有益。

四、沏茶用水有哪些讲究

用什么样的水沏茶好，这个问题自古以来已有很多论述。唐代陆羽的《茶经》中指出：“其水用山水（即泉水）上，江水中，井水下”。明代田艺蘅的《煎茶小品》中提到：“茶，南方嘉木也，日用之不可少，品质有好坏，若不得其水，且煮之不得其宜，虽（茶）好也不好”。说明我国古代对沏茶用水很注意选择。只要去过浙江杭州的人都知道，龙井茶和虎跑泉，被称为西湖的“双绝”，这也强调了沏茶以泉水最好。沏茶之所以用泉水为好，因为泉水是经过很多砂岩层渗透出来的，相当于多次过滤，不再存有杂质，水质软，清澈甘美，且含有多种无机物，沏茶后汤色明亮，充分地显示出茶叶的色、香、味。

其次是用深井水沏茶，因深井水略具泉水性质。用江水、湖水、河水沏茶虽然也可，但必须经过充分煮沸，因为

这些水多半是暂时硬水，含酸式碳酸盐（钙盐和镁盐）较多，易与茶叶中的茶多酚结合，不仅会使茶汤色泽浑暗，还会影响茶叶色、香、味的质量。经充分煮沸后，可使酸式碳酸盐分解生成碳酸钙和碳酸镁而沉淀，使水软化，消除酸式碳酸盐造成的影响。现在城市里的人大多使用自来水，这种水也多为暂时硬水，往往还要加漂白粉消毒，尤其在夏季漂白粉的使用量会稍有增加。用这种自来水沏茶，会有一股异味。倘若先将水贮在缸内，静置过夜，使漂白粉的氯气散失，并延长煮沸时间，既能使水软化，又能驱散残余的氯气。用这样处理后的水沏茶，茶的汤色明亮，也能保持茶叶较好的色、香、味，饮之清醇爽口。

五、怎样饮茶更相宜

泡茶宜用“中汤”冲泡，而不宜用滚沸的“老汤”，更不宜将茶叶放在水中煮饮。因为茶叶中的维生素C在水温 70°C 以上会受到破坏，而茶单宁和咖啡碱在水温 70°C 时容易溶出。所以水温过高，不仅维生素损失大，有害物质析出多，还会产生苦涩味。

泡茶的水温也不宜千篇一律，应根据茶品分别对待。比如：中档茶应在水开后立即冲泡；乌龙茶须先把茶杯用开水冲热，再放入茶叶；高档的各种名茶，则要将滚沸的开水放至 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$ 时再冲泡。

茶宜现冲现饮，不宜饮剩茶汤（隔夜茶）。现冲现饮的茶香味浓郁，营养丰富；而隔夜茶的营养价值大为降低。

茶宜兼饮，不宜偏食。茶叶因产地、品种、采集时机与加工方法的不同，含有的营养成分也有所不同，因而在一段时间内，饮用的茶品应当杂一些。有人这样安排：夏季饮绿茶，

冬季饮红茶，春秋两季饮花茶。这是一种比较好的兼饮办法。

茶宜常饮，不宜过浓过量。茶有助消化、解油腻、祛暑热、提精神的功能。可上清头目，中消食滞，下利二便。但过量饮浓茶，有可能导致胃功能失调，不可不予注意。

茶宜择时饮，不宜频频盲饮。“饭后茶消食，午茶长精神。”饭后与午间饮些茶是比较有益的，而饭前与晚睡前这段时间，就不宜再饮茶，否则“空腹茶心慌，晚茶难入睡”。

茶宜温饮，不宜烫饮。“烫茶伤五内”。常吃烫的食物，有致癌的危险。所以一般认为“淡茶温饮保年岁”。

茶宜淡饮，不宜浓饮。除吸烟、饮酒者为降火解毒，饱食蛋、奶、鱼、肉者为消食去腻，可饮些浓茶外，一般不宜饮浓茶。长期饮浓茶，可减弱胃肠对食物中铁质的吸收，引起贫血或维生素B缺乏症。过度饮浓茶，会令人“茶醉”，出现心慌、头晕、四肢无力、站立不稳等症状。特别是肾虚体弱的人，饮浓茶更易发生“茶醉”病。

茶宜用于止渴，不宜用于送药。茶叶里有茶碱，能刺激中枢神经系统 and 大脑皮层，使大脑兴奋，所以服食镇静药（如溴化剂）、镇咳药（如可待因）和中药知母、贝母、酸枣仁一类安神止咳药时，不能与茶汤同吃。因为茶叶里含有大量鞣质，如果服药后马上喝茶或用茶汤送药，鞣酸会使药物沉淀，使药物治疗作用减弱或失效。特别在服食中药人参、党参、使君子、土茯苓、威灵仙和治疗贫血的铁剂西药以及麻黄素、阿托品，更要注意不喝茶，以免发生沉淀，刺激胃肠，引起泄泻和腹绞痛。

六、为什么不宜用保温杯泡茶

有人喜欢用保温杯泡茶，以保持其温度。但保温杯泡茶有其不利之处。

茶叶是一种富含营养成分的饮料。茶叶中含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素。当用开水在壶或普通杯中泡茶时，大量的有益成分溶解在水中，使茶汤产生一种芳香气味，同时又使茶多酚和单宁等成分略溶水中，使茶汤略带爽口苦味，可以说恰到好处。而用保温杯泡茶，由于温度一直保持很高，使芳香物质很快挥发掉，减少了应有的芳香。同时高温还能使茶多酚和单宁浸出过多，使茶汤色浓，味苦涩，并有闷馥味。此外，由于维生素不耐高温，长时间高温浸泡也会使其损失较大。因此，不宜用保温杯泡茶。同样道理，也不宜将茶叶放到壶中煮着喝。

如果想喝热茶，可用紫砂壶冲泡，一者因其保温效果较好；二者，茶香浓郁。另外，也可将茶泡好后，将茶汁倒入保温杯中，这样既可以较长时间保温，又可以解决保温杯泡茶不足之处。

七、一杯茶冲泡几次为宜

北方人喜欢饮花茶，南方人喜欢饮红、绿茶。这几种茶，无论是哪种冲泡都不宜超过3次。这是为什么呢？

据分析，用沸水冲泡红、绿、花茶3分钟以后，第一次能溶出可溶物总量的50%以上，第二次约30%，第三次约为10%，第四次仅有1~3%。从可溶物浸出情况分析，以冲泡3次为佳。

茶叶中含有的丰富的维生素、氨基酸和多种无机物，第

一次冲泡时可有80%被浸出，第二次冲泡时浸出率已达95%以上。由此可见，从营养角度分析，以冲泡两次为宜。

综合起来看，即每杯茶（放茶3克）最多冲泡不超过3次，以两次为宜，第一次质量最高。

八、茶为什么宜热饮

我国人民素有爱喝热茶的习惯，这是长期实践获得的经验。喝热茶可以充分发挥茶叶的功效，保持其色、香、味质量。茶叶中的各种有效成分，在热水中溶解度高，例如：咖啡碱只能微溶于冷水，随水温增高其溶解度逐渐增大；茶叶中有一部分茶多酚与咖啡碱结合的复合物，只能溶于热水，随着水温下降，茶水就会产生轻微的乳浊现象，出现这种称为“冷浑浊”的茶水，不仅汤色暗浑，而且香气低，茶味淡；茶叶中的芳香油，只能在水温较高时挥发，形成诱人的香气，而当茶水冷却后，芳香油即不能挥发其香气。

另外，从生理试验证明：水在胃中并不能被吸收，入胃的水需流入小肠才能被吸收。500克的冷水，需要40~50分钟才能完全流入小肠。如果喝的是热水，可以加速胃壁收缩，促进胃的幽门开启，使水能很快地流入小肠而被吸收，尽快满足人体对水的需要。在我们生活经验中也证明了喝热茶解渴，其道理就在于此。热茶入胃后可以使食物软化，加强胃壁收缩，促进胃液分泌，有助于对食物的消化。综上所述，喝热茶要比喝冷茶有益。

九、盛夏饮热茶好吗

清·王士雄在《随息居饮食谱》中写道：茶有“清心神醒酒除烦，凉肝胆涤热消痰，肃肺胃明目解渴”等功能。那

么盛夏饮热茶也有好处吗？有的：

1. 饮热茶可消暑解渴，清热凉身。热茶能促进汗腺分泌，使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外，散发热量。据测试，每蒸发1克水，就能带走0.5千卡热量。蒸发水分越多，散发的热量就越大。用红外线湿度记录仪测定皮肤温度，发现喝热茶10分钟后，可使体温下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，并可保持20分钟左右。

2. 热茶汤中含有的茶多酚、糖类、氨基酸（茶叶中有部分茶多酚、咖啡碱结合的复合物、糖、氨基酸，只能溶于热水）等与唾液发生反应，使口腔得以滋润，产生清凉感觉。

3. 热茶中的咖啡碱能刺激肾脏，促进排泄，从而使热量散发和污物排出，并达到降低体温的目的。

十、喝隔夜茶会致癌吗

在人类食物中，有许多自身含有硝酸盐或亚硝酸盐类物质，它们在人体内，由于特定的条件可与二级胺合成亚硝胺，而亚硝胺在动物体内特定的代谢作用下有致癌的趋势。由于发现隔夜茶中含有亚硝酸盐，于是有些人便惊慌起来，以为喝了隔夜茶就会得癌症。这种担心究竟有没有道理呢？

亚硝酸盐本身并不致癌，它需要一定的条件，即存在二级胺，并与之合成为亚硝胺。但茶中含有的多酚类化合物和维生素C对合成亚硝胺有抑制作用。另外，据化学定量分析测定，并不是所有的隔夜茶中都含有亚硝酸盐，有些隔夜茶中即使有，其含量也是极少的，所以喝隔夜茶会得癌症的说法，其科学根据并不充足。

茶叶中虽有亚硝酸盐，但比起其它食物，例如鱼、肉、蔬菜中的含量，那简直是小巫见大巫了。倘若说喝隔夜茶可致

癌，那么吃隔夜的鱼、肉、蔬菜更要得癌症了。然而至今尚未听到这样的症例。

我国著名茶叶专家、浙江农业大学茶叶系张堂恒教授，专门爱好晚间泡一杯茶，第二天清晨起饮用，几十年如一日，而今年逾古稀，依然身体健朗。

由此看来，喝隔夜茶致癌的论点，从理论到实践都是不能成立的。

这里并非是提倡人们去饮隔夜茶。任何饮食品，大抵都是以新鲜者为好，茶叶亦不例外，随泡随饮，不仅香气浓郁，营养物质也更丰富些，又可减少杂菌污染的机会。特别是当肠道传染性疾病多发季节，茶水隔夜再饮会给病原菌的传播造成便利条件。所以，茶最好现泡现饮，不要喝隔夜凉茶。

十一、饮茶经

为了便于记忆，现参照有关资料，并结合作者体会，将本篇主要内容归纳为以下饮茶经，供读者参考。

头遍茶兴奋	三遍茶收敛
饮茶可消食	止渴又开胃
空腹茶心慌	隔夜伤脾胃
午茶助精神	晚茶导不寐
过量令人瘦	烫茶伤五脏
淡茶宜温饮	清香又养人
吃药莫用茶	损人药效废

茶的药用与保健功能

一、茶的药用起源

茶作为一种饮料，在我国大概已有四五千年的悠久历史了。对于茶叶的发现与其药用价值，历代学者都功推神农。

《神农本草》是我国有关茶叶记载的最早书籍，书中说：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。有关这段记载有两种不同的传说：一种传说，神农为人民治病，亲尝试探各种草木治病功效，在烧水时，偶然有茶的鲜叶枝头飘入锅中，因此发现锅中的水苦中带甜，芳香可口，后来就开始把茶叶作为一种饮料；另有一种传说，神农尝试草木治病的功效，尝到金绿色滚山珠而中毒，死在树下，这时茶树上面的水流入口中，因而得救，茶叶的解毒功用就是这样被发现的。这些传说虽属神话，但茶叶早在神农时代即被发现则是可以置信的。

茶叶，古名茗。从神农发现茶叶开始，就显露了茶能治病的萌芽。经过历代劳动人民不断地、反复地实践、认识，总结提高，到现在已知茶中有几百种化学成分，并对多种疾病有预防和治疗作用，可以说茶确为治病良药之一。从最初把茶作为祭品到用其治病和作为一种饮料来看，我们绝不能低估它的价值。有关茶的药用价值，在古代的中医本草书中多有论述，记载最早的是唐代的《新修本草》，书中说：“茗，苦茶。茗味甘、苦、微寒，无毒。主瘰疮、利小便，去痰、热渴，令人少睡。春采之。苦茶，主下气，消宿食。”但这并不否认茶的药用起源于神农时期，有关茶的解毒作用也非神话，只是说在神农时期人们初步认识了茶的药用价值，后