

药师论

主编 / 董占军 / 吴文博

东



云门胡饼赵州茶
信手拈来奉作家
细嚼清风还有味
饱餐明月更无渣



河北科学技术出版社

药师论



『编委会名单』

「主 编」 董占军 吴文博

「副主编」 张淑慧 张黎媛

杜文力 王晓立 王冰

「编 委」（按拼音顺序）

董占军 杜文力 李桂

李江红 李银格 刘勇

王冰 王晓立 吴文博

张黎媛 张淑慧 赵春合

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

药师论茶/董占军, 吴文博主编. —石家庄: 河北
科学技术出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5375-4086-5

I. ①药… II. ①董… ②吴… III. ①茶叶-食物养
生 IV. ①R247. 1

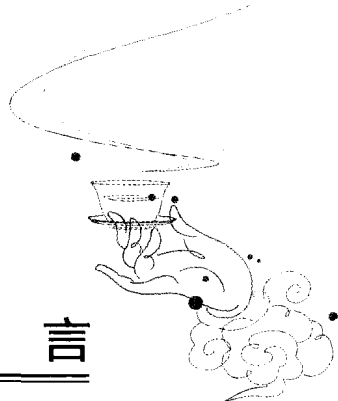
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第144796号

药师论茶

主编 董占军 吴文博

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	17
字 数	320 000
版 次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
印 数	4000
定 价	29.80元

序 言



五千年的中华民族的文明史源远流长，翻阅这本厚重史书，几乎每一章都能嗅到缕缕茶香。“云门胡饼赵州茶，信手拈来奉作家，细嚼清风还有味，饱餐明月更无渣”，多么令人向往、至真至美的心境，多么超凡脱俗而不失生趣的意境。茶道是产生于特定时代的综合性文化，带有东方农业民族的生活气息和艺术情调，追求清雅，向往和谐。茶道基于儒家的治世机缘，倚于佛家的淡泊情操，洋溢道家的浪漫理想，借品茗倡导清和、俭约、求真、尚美的高雅精神。

然而，对以茶道为核心的茶文化研究，只强调“茶艺”表演和“茶道”精神是远远不够的。茶作为饮料，是物质属性和精神属性的统一。茶的精神属性，使它与琴、棋、书、画、诗、酒并称，成为人们精神生活中不可或缺的一部分，满足着人们的精神需求：赏美、抒情、礼仪、悟道等。而茶的物质属性，使它与柴、米、油、盐、酱、醋并列，成为百姓开门七件事之一。茶在自然界是以生命的形态存在的，它生长于土木，沉寂于金火，复活于水中，满足着人们的生理需求：解渴、提神、祛火、消食等。因此，茶作为饮料更重要的是还要看到它在浓厚的文化底蕴背后，隐含着对人类健康所发挥的巨大作用和影响。认真探讨饮茶与健康的相互关系，具有十分积极的意义，这也正是编写本书的主要目的。

人们追求崇高的理想、成功的事业、美好的生活，均离不开健康。从古到今，从幼到老，帝王将相，平民百姓，无不如是。健康是人类实现所有追求的基础。亚健康是介于疾病和健康之间的“中间状态”，它包括身体、心理、社会适应性和道德等方面。从某种意义上讲，它是检验我们生活质量的重要标志之一。如今，越来越多的人已经受到亚健康的严重侵害，很多人正步入亚健康状态。茶作为奇妙的饮料，是一种性能良好的机能调节剂，它不仅与人们的日常生活紧密相连，而且与人体的医疗保健也密切相关，有助于纠正人们的亚健康状态。

茶的最早发现与利用，是从药用开始的。我国现存最早的药物学专著《神农本草经》中有“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”的记载。晋·张华《博物志》也同样有“饮真茶，令人少眠”的说法。人们长期的饮茶实践

充分证明，饮茶不仅能增加营养，而且能预防疾病。数千年来，有关饮茶和健康的记载很多，特别是我国古代，茶常被当作药物使用，在我国的医药学宝库中，茶作为单方或复方入药的颇为常见。2010版《中国药典》也将茶油作为药收载。现代科学大量研究证实，茶对人体健康有很多种作用：提神醒脑、生津解渴、助消化、降血脂、调节胆固醇、缓解高血压与脑动脉硬化、利尿、减肥、抗辐射、抗癌等。以茶饮的方式饮用茶或药茶预防治疗各种疾病，称为茶疗。茶疗是中医药学的重要组成部分之一，具有防病健身、养生延年、抗衰老等作用。

药师的含义极为丰富。药师有“拔除众苦，善疗诸病”的喻义。古谓药师，义兼医师。现代药师是保障人们用药合理、安全、有效的关键人员，其特长在于对药物的充分认识和运用掌握。笔者作为在医院工作的药师，和一些爱好喝茶的同仁，从药学保健的角度，和广大的读者一起，来探讨与茶有关的知识，以便很好地为大家健康服务。所以本书取名为《药师论茶》。全书共分五章，主要介绍茶的药性、采制、烹制、饮用、茶的分类等相关内容。

我国是茶的故乡，是世界上最早发现和利用茶叶的国家，是茶树资源最为丰富的国家，也是世界上唯一拥有六大茶类的国家。茶叶作为中国传统原创饮料，被誉为“国饮”。它发乎神农，兴于唐朝，盛在宋代，如今已成为风靡世界的三大无酒精饮料（茶叶、咖啡、可乐）之一。现在世界各国引种的茶树，使用的栽培管理方法，茶叶的制作技术，甚至茶叶的品饮习俗等，莫不源于我国，这是我国对人类文明做出的又一贡献。

由于茶既是饮料又是传统的药物，一般需要沏泡或煎煮，制成“茶汤”后饮用，这和中药（饮片）制成汤剂后服用，有很多相似的地方。因此，我们在编写时采用了类比的方法，在介绍茶时，先介绍中药相关知识，然后再介绍茶的相关内容，目的是增进读者对沏茶原理、喝茶以及茶保健治疗作用的理解。如果说从健康的角度，并侧重茶的功能论述，是本书在内容上的特色的话，那么以药论（类）茶，则是本书写作上的特点。

由于笔者学识浅薄，拙作遗漏和错误之处难免，希望广大读者批评指正。

编者

2010年6月





第一章 药与茶概述

第一节 药的概述 / 003

一、药的概念 / 003

二、药的发现与“药”字的产生及意义 / 003

(一) 药的发现 / 003

1. 植物药的发现 / 003

2. 动物药的发现 / 003

3. 矿物药的发现 / 004

(二) “药”字的产生及意义 / 004

三、中药汤剂的发明 / 004

四、与中药、中药汤剂相关的概念 / 005

(一) 中药以及相关的概念 / 005

1. 中药概念的内涵分析 / 005

2. 中药概念的外延分析 / 005

3. 与中药相关的概念 / 006

(二) 与中药汤剂相关的概念 / 007

1. 煮剂 / 007

2. 煎剂 / 007

3. 煮散 / 007

4. 沸水泡药 / 007

5. 汤剂 / 008

6. 饮剂 / 008

第二节 茶的概述 / 008

一、茶的概念 / 008

二、茶的发现与“茶”字的由来 / 009

(一) 茶的发现 / 009

(二) 茶字的由来 / 010

1. 查与茶 / 010

2. “茶”与“荼” / 010

三、茶饮方式的发明与意义 / 011

(一) 茶饮方式的发明说 / 011

1. 祭品说 / 011

2. 药物说 / 011

3. 食物说 / 011

4. 同步(综合)说 / 011

(二) 茶饮方式发明的意义 / 012

四、与茶、茶饮方式相关的概念 / 012

1. 有机茶 / 012

2. 烹茶 / 012

3. 饮茶 / 012

4. 药茶 / 012

5. 茶剂 / 012

6. 茶汤 / 013

第三节 药性与茶性 / 013

一、中药的药性理论 / 013

(一) 中药药性的含义 / 013

(二) 四气含义 / 014

(三) 五味含义 / 014

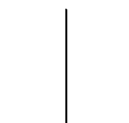
(四) 升降浮沉(定向药性) / 015

(五) 归经(定位药性) / 016

(六) 有毒无毒 / 017

1. 古代毒性的概念 / 017





2. 现代药物毒性的概念 / 017

3. 中药毒性分级 / 018

(七) 芳香药性 / 018

1. 辟秽防疫 / 018

2. 解表散邪 / 018

3. 悦脾开胃 / 018

4. 化湿祛浊 / 019

5. 通窍止痛 / 019

6. 行气活血 / 019

7. 开窍醒神 / 019

二、茶的性能 / 019

(一) 茶的性味 / 019

(二) 茶的归经 / 020

(三) 茶的功效 / 020

(四) 茶的文献摘要 / 020

三、茶性的现代研究 / 023

(一) 茶叶的化学成分 / 023

1. 水分 / 023

2. 蛋白质与氨基酸 / 024

3. 生物碱 / 024

4. 茶多酚 / 025

5. 糖类 / 025

6. 有机酸 / 025

7. 类脂类 / 025

8. 色素 / 025

9. 芳香物质 / 026

10. 维生素 / 026

11. 酶类 / 027

12. 无机化合物 / 027

(二) 茶的药理作用 / 027

1. 兴奋提神 / 027

2. 利尿 / 028

3. 止痢和预防便秘 / 028

4. 防龋作用 / 029

5. 助消化作用 / 030

6. 明目作用 / 030

7. 抗衰老作用 / 031

8. 减轻吸烟对人体的毒害 / 031

9. 抗菌消炎作用 / 032

10. 醒酒作用 / 032

11. 茶叶中的茶多酚对重金属具有很强的吸附作用 / 033

12. 防辐射作用 / 033

13. 降血压作用 / 034

14. 降血脂和抗动脉粥样硬化 / 034

15. 降血糖和对糖尿病的疗效 / 035

16. 抗癌、抗突变作用 / 036

17. 无机成分可以保持身体的弱碱性 / 037

18. 其他 / 037

(三) 茶的不良反应 / 037

四、药与茶的配伍应用 / 037

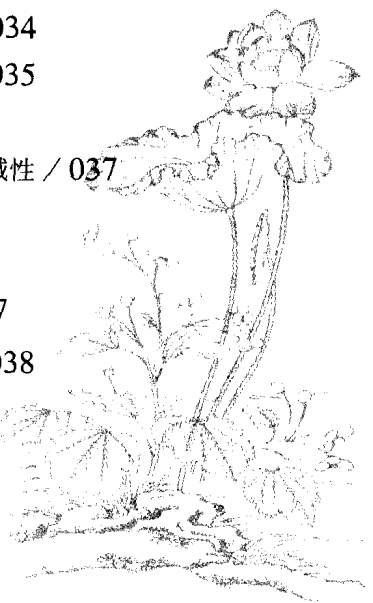
(一) 茶与药配伍应用的茶方 / 038

1. 川芎茶调散与有关茶方 / 039

2. 午时茶与有关茶方 / 039

(二) 茶与药配伍禁忌 / 040

1. 茶与中药配伍禁忌 / 040



2. 西药与忌茶 / 041

❖ 第二章 药与茶的采制 ❖

第一节 中药采制理论 / 045

一、药材产地与中药质量的关系 / 045

二、采收与中药质量的关系 / 045

三、中药的产地加工、炮制与中药质量的关系 / 046

(一) 炮制的目的 / 046

(二) 炮制的方法 / 046

1. 修治 / 046

2. 水制 / 046

3. 火制 / 047

4. 水火共制 / 047

5. 其他制法 / 047

四、中药贮藏对品质亦有直接的影响 / 047

第二节 茶叶产地、采收、加工、贮藏 / 047

一、茶叶的产地 / 048

(一) 贯穿中国的两大优质茶产区 / 049

1. 新安江上游茶区 / 049

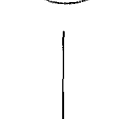
2. 武陵山茶区 / 049

(二) 优质产区茶叶的品质特征 / 050

1. 外形秀美 / 050

2. 以香气见长 / 050

3. 滋味浓淡适中 / 050



(三) 产地与茶的品质 / 050

1. 独特的地质地貌是形成茶叶品质优异的基础 / 050
2. 适宜的气候条件是优质品质形成的关键 / 051
3. 良好的生态环境是品质的保证 / 051

二、茶的采收时间 / 051

(一) 春茶 / 052

(二) 夏茶 / 052

(三) 秋茶 / 052

(四) 冬茶 / 052

三、茶叶的加工技术 / 052

(一) 绿茶的加工技术 / 052

1. 炒青绿茶 / 053
2. 烘青绿茶 / 054
3. 晒青绿茶 / 055
4. 蒸青绿茶 / 055

(二) 红茶的加工技术 / 055

1. 萎凋 / 055
2. 发酵 / 056

(三) 乌龙茶 (青茶) 的加工技术 / 056

(四) 黄茶的加工技术 / 056

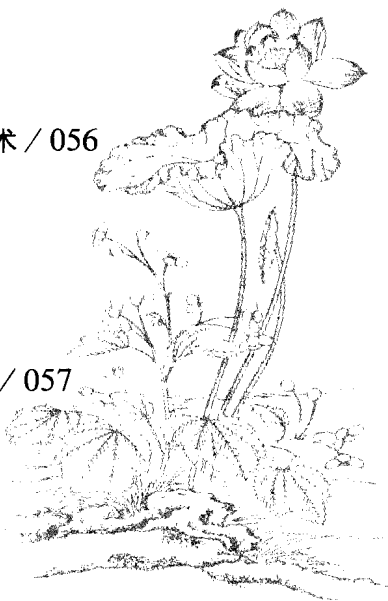
(五) 白茶的加工技术 / 056

(六) 黑茶的加工技术 / 057

四、茶叶的贮藏 / 057

(一) 影响茶叶变质的环境因素 / 057

1. 温度 / 058
2. 水分 / 058
3. 氧气 / 058





4. 光线 / 058

(二) 茶叶的贮藏方法 / 058

1. 塑料袋、铝箔袋贮存法 / 058

2. 金属罐贮存法 / 058

3. 低温贮存法 / 059

4. 茶叶长期贮存后的再处理方法 / 059

(三) 贮“茶”注意 / 059

1. 含水量不要太高 / 059

2. 严禁与异味接触 / 059

3. 防止挤压 / 059

五、中药“六陈”说与茶叶的新陈 / 059

(一) 中药“六陈”说 / 059

(二) 茶叶的新陈 / 060

1. 新茶与陈茶的界限 / 060

2. 鉴别新茶与陈茶的方法 / 060

3. 喝新茶还是喝陈茶 / 061

第三节 茶的开发与利用 / 062

一、有机茶的生产 / 062

二、茶叶的深加工与产品开发 / 062

三、茶叶药用的进一步丰富和发展——药茶 / 064

第四节 茶剂的制备 / 066

一、茶剂的特点 / 066

二、茶剂的制备 / 067

(一) 药材粉碎的方法 / 067

1. 共研 / 067

2. 分研 / 067

3. 掺研 / 067

4. 串研 / 067

(二) 配制成型的方法 / 067

1. 混合法 / 067

2. 压制法 / 067

(三) 根据组成茶剂药物中的不同成分, 不同的使用方法, 其分类及制作方法 / 067

1. 粉末茶 / 067

2. 块状茶 / 068

3. 颗粒茶(浓缩茶) / 068

4. 绞股蓝香茶 / 068

三、药典有关茶剂在生产与贮藏期间均应符合下列有关规定 / 069

第三章 药的煎煮与茶的烹制

第一节 中药汤剂的煎煮 / 073

一、中药汤剂煎煮所用器具有禁忌 / 073

二、煎煮汤药所用的饮片有传统与现代之分 / 073

(一) 传统中药饮片 / 073

(二) 现代中药饮片 / 074

1. 中药配方(免煎)颗粒 / 074

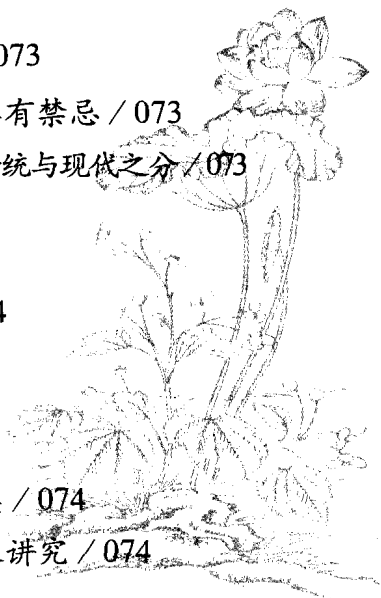
2. 中药颗粒饮片 / 074

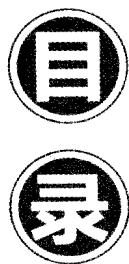
3. 微米饮片 / 074

4. 纳米饮片 / 074

三、煎煮汤药所用水的种类 / 074

四、汤剂的煎药方法步骤很讲究 / 074





- (一) 先煎 / 074
- (二) 后下 / 074
- (三) 另煎 / 075
- (四) 包(悬)煎 / 075
- (五) 烊化(溶化) / 075
- (六) 冲服 / 075
- (七) 煎汤代水 / 075
- (八) 对服 / 075
- (九) 磨汁 / 075

第二节 茶具的选择 / 075

一、茶具 / 075

(一) 主茶具 / 075

1. 茶壶 / 075
2. 茶船 / 075
3. 茶盅 / 075
4. 小茶杯 / 075
5. 闻香杯 / 075
6. 杯托 / 076
7. 盖置 / 076
8. 茶碗 / 076
9. 盖碗 / 076
10. 大茶杯 / 076
11. 同心杯 / 076
12. 冲泡盅 / 076

(二) 辅助用品 / 076

1. 桌布 / 076
2. 泡茶巾 / 076

3. 茶盘 / 076
4. 茶巾 / 076
5. 茶巾盘 / 077
6. 奉茶盘 / 077
7. 茶匙 / 077
8. 茶荷 / 077
9. 茶针 / 077
10. 茶箸 / 077
11. 渣匙 / 077
12. 箸匙筒 / 077
13. 茶拂 / 077
14. 计时器 / 077
15. 茶食盘 / 077
16. 茶叉 / 077
17. 餐巾纸 / 078
18. 消毒柜 / 078

(三) 备水器 / 078

1. 净水器 / 078
2. 贮水缸 / 078
3. 煮水器 / 078
4. 保温瓶 / 078
5. 水方 / 078
6. 水注 / 078
7. 水盂 / 078

(四) 备茶器 / 078

1. 茶样罐 / 078
2. 贮茶罐 (瓶) / 078
3. 茶瓮 (箱) / 079





(五) 盛运器 / 079

1. 提柜 / 079
2. 都篮 / 079
3. 提袋 / 079
4. 包壶巾 / 079
5. 杯套 / 079

(六) 泡茶席 / 079

1. 茶车 / 079
2. 茶桌 / 079
3. 茶席 / 079
4. 茶凳 / 079
5. 坐垫 / 079

(七) 茶室用品 / 080

1. 屏风 / 080
2. 茶挂 / 080
3. 花器 / 080

二、茶具的选用 / 080

第三节 茶叶的选用 / 081

- 一、从茶叶所含成分的角度选茶 / 081
- 二、依据人体的状况选用茶叶 / 081
- 三、依据生活习惯、工作环境选茶 / 081
- 四、依据季节选茶 / 082

第四节 沏茶用水的选择 / 082

- 一、对沏茶用水选择的重要性 / 082
- 二、对沏茶用水的质量要求 / 082
- 三、各种沏茶用水的介绍 / 083

- (一) 山泉水 / 083
- (二) 江水、河水、湖水 / 083
- (三) 井水 / 083
- (四) 雨水和雪水 / 084
- (五) 自来水 / 084
 - 1. 除氯 / 084
 - 2. 过滤 / 084
- (六) 纯净水 / 084
- (七) 矿泉水 / 084
- (八) 蒸馏水 / 084
 - 1. 酸度接近中性 / 085
 - 2. 水的硬度低于25度 / 085
 - 3. 重金属和细菌、真菌指标必须符合饮用水的卫生标准 / 085
 - 4. 透明度好, 无异味 / 085

四、沏茶用水的烧煮 / 085

- (一) 烧水程度的掌握 / 086
- (二) 烧水所用燃料的选取 / 087

第五节 沏茶的方法 / 088

一、沏茶的基本方法 / 088

- (一) 煎茶 / 088
- (二) 点茶 / 089
- (三) 泡茶 / 089
- (四) 中药的鲜用与鲜茶冰喝 / 090
 - 1. 中药的鲜用 / 090
 - 2. 鲜茶冰喝 / 090

二、泡茶时茶叶投放 / 090

