

# 上篇

## 一般知识



## 什么是药茶

提起茶，人们自然而然的会想到茶叶。茶叶有很多保健作用，既可以作为解渴饮料，又可以作为治病的药物。然而，药茶的范围要广泛得多，并非指单一的茶叶。单用茶叶治病毕竟势单力薄，主治范围有限，只有通过配伍，或者扩大范围，才能充分发挥药茶的功效，它应该包括茶叶的药用、药茶配合、以药为茶等内容。所以，将有药效的食物或中药直接加工成茶剂冲泡饮用的均称为药茶。

千百年来 药茶的应用不仅在历代医书、茶书中有许多记载，在民间流传也十分广泛，几乎家家都会使用。如家中有人患了感冒，切几片生姜，捏一撮茶叶，加一匙红糖，或煎或泡，饮之即愈。传说三国时刘备带兵经过桃源，军中突然瘟疫流行，到处求医无效。一位老翁被刘备军纪严明感动，将祖传秘方“三生汤”献给了刘备。军士们吃了“三生汤”果然病都好了。这“三生汤”就是用生茶、生米、生姜合为一剂，用水浸泡后，放在陶制的擂钵里用木棒反复擂制而成的，故又有“擂茶”之名。

## 药茶的特点

药茶制作十分简单，只要将所用的各种物品加工成薄片或粉末，用洁净的纱布包裹，放入杯内或热水瓶中，冲入沸水，加盖密封10~20分钟，即可饮用。也可加水煎汁，连煎数次，一并灌入暖瓶中，代茶频服。一般可以随时冲服，或每日2次饮用。如茶中含有龙眼肉、大枣、枸杞等甘甜之果品，可以一起嚼食。

由于药茶对于防病祛病、养生保健、延年益寿作用显著，而且没有煎药、熬药之累，服用方便，人们乐意接受，特别适合一般家庭选择应用。

随着社会的进步，人们面临着越来越严重的污染，在“人类回归大自然”的潮流下，以茶叶和中草药等天然植物相配伍的药茶，如防龋茶、健美茶、保健养生茶、抗癌茶、减肥茶等新兴药茶不断问世，更显示了它特有的魅力。

## 药茶是如何演变来的

从人们广泛使用的药茶方剂看，大量的是含有茶叶的方剂，但也有不少并不含有茶叶。古代医书中也多收入这类无茶叶配伍的药茶方剂。南朝梁·陶弘景

《神农本草经集注》载：“酉阳、武昌、庐江、晋陵皆有好茗，饮之宜人。凡所饮物，有茗及木叶、天门冬苗、菝葜皆宜人。南方有瓜芦，亦似茗也。今人采楮栝、山矾、南灼、乌药诸叶，皆可为饮，以乱茶。”足以说明“茶”是不仅局限于茶叶，还包含了其他含义，药茶的概念经过三个阶段演变而来的。

1. 茶叶“茶”这个词的第一义项是茶树，茶叶就是茶树的叶子。随着人类社会的发展，逐渐产生了“茶”的各种引申义。以水沏茶叶而成的饮料，成为人类三大饮料之一，受到人们的青睐。于是茶水、茶汤等成为茶的主要引申义。

2. 与茶水相似的汤饮被称为茶作为饮料的“茶”这个概念的内涵也日益扩展。许多与茶水相似的汤饮，也被称为茶，如以水沏菊花称为菊花茶，以水沏荷叶称为荷茶，以山楂泡制的汤饮称为山楂茶，甚至以玉米和奶制成的汤饮称为玉米茶等。

3. 明间的偏方、验方称为药茶。药茶是以茶和药配伍的茶方，逐渐扩展到包括不含茶叶的茶方。从本质上说，药茶是来源于民间的一些简便易行和健身疗病的偏方、验方。随后，人们把与药茶在制作与饮用方法等方面相类似的某些偏方、验方，也纳入药茶的范畴，也是很自然的事。从这个意义上说，不含茶叶的药茶方剂，实际上也就是民间偏方、验方中的一类。

## 药茶有哪些类型

药茶的类型有：

1. 茶叶单味茶作为药用之品，是起源于两千多年之前，《神农本草经》“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”的记载。茶叶单味作药，在民间流传广泛，如老年体弱、病后纳差、精神欠佳，常用腊茶（陈年老茶）撮冲泡饮服，连服数日，能收到很好的疗效。

2. 茶药配伍茶与其他多种药物配伍应用，便可以扩大茶的应用范围，适合治疗各种疾病。如有名的午时茶，就是茶叶通过与柴胡、连翘、麦芽等中药的配伍，成为治疗外感风寒、内有食滞，以及水土不服、腹痛腹泻的灵验效方。又如万应茶，内含甘草、木香、茯苓、泽泻、白术、羌活、紫苏子等多味中药，加上 75% 的岩茶制成。因这种茶具有生津止渴、调胃健脾、润肺解毒、利尿去湿和增进食欲等多方面的疗效，所以被称之为万应茶。

3. 以药代茶中医药书籍中记载着许多药茶剂型，但是方中并不用茶叶。这使药茶的范围大大的拓宽，这对于不适宜使用茶叶的病症，增加了药茶的选择余地。汉代《伤寒论》中载有“大黄黄连泻心汤”方中未用茶叶，而用大黄、黄连、黄芩 3 味中药，用沸水冲

泡，然后去渣温服，治疗胃热火盛之病证。这种方法与煎剂的制作有明显的区别。又如目前盛行的减肥三花茶是用茉莉花、玫瑰花、玳玳花配以川芎、荷叶等制成。此茶能消积化滞、健脾开胃，长期服用无不良反应，具有明显的降脂效果。

4. 以食代茶将有疗效作用的食物捣碎，或切成薄片，或榨汁等，制成药茶服用。如萝卜姜汁茶，将白萝卜、生姜捣碎取汁，搅匀，再冲入温开水适量，代茶饮，用于外感风寒，咳嗽、声音嘶哑、痰稀白量多等病症。这种药茶口感较好，人们特别容易接受。

5. 食药配伍将食物与药物配伍，制作药茶。这种方法往往取食物之味，药物之性，取长补短，相得益彰，应用较为广泛。如适用于肺燥干咳、咽喉干燥等患者服用的杏梨茶，方中既有杏仁之药，又有鸭梨、冰糖之食物，共奏润肺止咳的作用。

## **药茶有什么作用**

以药茶防病治病，最早出自民间。目前药茶的应用，除作为平时的保健作用外，还涉及到临床许多疾病的治疗。其主要作用有两大方面：

1. 医疗作用在医疗方面，既可治疗某些急性疾病如感冒发热、胃气不舒、咽喉疼痛、腹痛腹泻等，也

可以作为慢性疾病的辅助治疗。

(1)感冒：许多药茶有很好的发散祛寒作用，如午时茶、姜茶，趁热服下，能促使发汗，感冒也随汗出而愈。

(2)食积 茶叶与山楂、麦芽、陈皮等具有消食化积的药物制成药茶，有助于治疗宿食停积、脘腹胀痛、嗝气吞酸等病症。

(3)久泻 经常服用乌梅茶、醋茶 对治疗久泻大有益处。

(4)风热咽痛 青果、玉蝴蝶、胖大海有很好的清热利咽作用 用 它们制作药茶 就能解除病痛。

(5)胃气痛：经常胃脘部隐痛的人，可以用佛手柑、陈皮、玫瑰花、砂仁等理气止痛的药物 代茶频服 可以减轻胃痛。

(6)暑热 炎热的夏季 饮一杯清凉解暑的药茶 会顿生凉意，使人神清气爽。

(7)慢性疾病 高血压、糖尿病、冠心病、肺结核等慢性疾病，经常服用一些具有疗效作用的药茶，对治疗有很好的辅助效果。如慢性支气管炎患者经常服用银耳核桃茶 将银耳、核桃煮熟 冲入泡好的茶叶中 就能缓解咳嗽等症候。

2. 保健作用有减肥、健美、益寿等作用。如用山楂、陈皮、红茶制作的山楂降脂茶 对过食油腻 血脂偏

高形体肥胖的人有很好的消食、降脂、理气的疗效用  
龙眼肉、西洋参、白糖制成的玉灵膏茶，有补血、安神、  
益气等作用，对于工作精力不够，中年早衰，老年体弱  
的人，经常服用，能改善体质，提高生活质量。

## 茶的饮用方法是怎样发展的

我国茶的饮用方法大体经历了 4 次变迁：

1. 煎我国古代，最初是把茶叶当作药物用以解毒治病的。传说，神农氏遍尝百草时“日遇七十二毒，得茶而解之”，便感其救命之恩，在人间广播植之法。就如同今天煎中药一样，煎其汁进行饮用。《茶经》也记载：“热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒”等症，均可饮茶治疗。

2. 煮大约在两汉之后，我国的饮茶方式进入了第二阶段。这时，茶叶已从药发展为人们普遍饮用的饮料了。晋代的郭璞在《尔雅注》中即称“可煮作羹饮”。这里“煮”和“羹”两字表明了当时饮茶的特点。据《茶经》引《广雅》的记载荆巴间采叶作饼，叶老者，以米膏出之。欲煮敬饮，先炙令赤迹，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子即拌合之。其饮醒酒，令人不眠。这样煮出来的东西是粥状的羹，所以又称“茶粥”。唐代以后还在茶中普遍放食盐，类似蒙古族等少

数民族中盛行的奶茶和藏族中盛行的酥油茶。

3. 淹就是将茶饼捣成茶末，加上佐料之后用沸水冲泡。这种方法唐代就已流行，宋代以后虽不再加佐料，但与今天饮茶仍然大不相同，即必须把茶搞成粉末，在饮用方法上与今天饮用砖茶颇为相似。

4. 泡到了明代，饮茶才进入了像如今一样的冲泡阶段。据沈德符的《万历野获编》记载：“至洪武二十四年九月，上以重劳民力，摆造龙团，惟采茶芽以进。……按茶加香物，捣为细饼，已失真味。……今人惟取初荫之精者，汲泉置甌，一泡便啜，遂开千古敬饮之宗。”这里写得很清楚，全取茶芽制作，不加辅料，用沸水冲泡而饮的这种方法，是从明初开始的，不过煮茶之风仍长久地与泡茶的方法并存。

如今由于大量的药茶问世，为了不将药渣吃下肚中，将药物用布袋包裹，冲服，这样各种袋泡茶也相继出现了。另外，随着茶叶逐渐传到世界各地，茶也具有了世界性，五花八门的喝茶习俗、煮茶方法应运而生。

## 药茶中的文化色彩

药茶在民间流行和使用的过程中，不仅发挥着防病治病、健身益寿的作用，同时还逐渐形成了它浓厚的文化色彩，融进了满足人们某种精神享受和物质享受

的成分。

在湖南湘阴一带用芝麻、豆子、姜、盐和茶叶一起冲泡的姜茶，湖南浏阳一带用茴香和茶叶一起冲泡的茴香茶，用川芎与茶叶一起冲泡的川芎茶等，由于饮用时都需要遵守一定的礼仪而别有一番情趣。

前面提到的擂茶(三生汤)在我国云南、贵州、四川、湖南的许多地方都十分流行。人们喝擂茶，同时要佐以炒米泡、炸薯干、酥黄豆、酸辣泡酱等十几道土特产食品，许多人围坐在一处，遵循着俗成的程序，简直是一桌丰盛而饶有特色的小宴会。

湖南会同、通道一带人们喝的蜜饯茶更体现了药茶集健身疗疾和精神享受于一体的文化色彩。那里的妇女们，不论年纪大小，每到夏秋之交，都要用半成熟的冬瓜或柚子皮等雕刻上花、鸟、鱼、虫和各种表示吉祥如意的图案如“五谷丰登”、“天女散花”等。雕好后的冬瓜、柚皮先用稀石灰水浸泡去掉涩苦味再放入清水中，加明矾和青铜一起小火煮熟，使之返青如初新鲜脆嫩再用泉水漂洗、沥干加适量白糖、蜂蜜和桂花香精，调合均匀，反复曝晒，使之透明如玉。喝茶时将这种蜜饯与茶同泡，茶中就会出现一朵鲜花或者一尾游鱼，或者一幅表示吉祥如意的图画，使人观之赏心悦目，饮之香甜提神。

饮用药茶而带有浓厚的民俗文化色彩，在许多少

数民族中，尤其突出，如藏族人喝的酥油茶、瑶族人喝的油茶、回族人喝的三香茶等。这些茶实际都是由许多食物与药物同茶叶配伍制成的药茶，在喝这些茶时，往往有各种礼仪形式，带有明显的民族文化的传统色彩。

## 茶叶有什么营养价值

茶叶是人类理想的日常饮料，茶叶中含有 300 多种有利于人体健康的营养成分。其成分大抵可分为两大类：一类是蛋白质、氨基酸、碳水化合物、维生素、无机盐等人体所必需的营养成分；另一类是茶多酚、咖啡碱、杂链多糖类等具有多种功能的保健成分。

茶叶中含有丰富的维生素 C 具有防治维生素 C 缺乏症、增强机体抵抗力、抗癌防癌和防治动脉硬化等功能。每百克不发酵及部分发酵的茶叶中含维生素 C 100~300 毫克 比柠檬、菠萝、番茄、橘子等水果中的含量都高得多。茶叶中还含有丰富的 B 族维生素 其中维生素 B<sub>2</sub> 最为重要，而它又是中国人膳食中最易缺乏的维生素，缺乏时可引起机体代谢紊乱和口舌发炎。此外 茶叶中还含有较丰富的维生素 A 及 E 等。

茶叶中的无机盐元素对人体也有重要的作用，如钾的含量较高，而且易于泡出。夏天人体出汗多，容易

引起细胞缺钾 造成虚弱、乏力等 此时饮用一杯清茶，就能及时补钾，恢复体力。而国内一般食品含钾较低，因此茶就是补充人体钾的理想饮料。此外，茶叶中还含有锰、锌、铁等重要的微量元素。

## 茶叶有什么保健作用

茶叶的保健作用，古人已有了较深的认识。汉代的《神农本草》指出茶有四种功效 即使人“益思、少卧、轻身、明目”。华佗在《食论》中说：“苦茶之食，益意思”。唐代陈藏器的《本草拾遗》称茶是“万病之药”。陆羽的《茶经》指出茶有治“热渴”、“凝闷”、“脑疼”、“目涩”、“四肢烦”和“百节不舒”的 6 种功效。明代李时珍认为茶“最能降火”。清代乾隆皇帝平生嗜茶，曾多次周游江南各地，品饮各地名茶，乾隆享年八十有八，是历代皇帝中最长寿的，这与他常饮茶不无关系。

现代人对茶叶的保健作用有了进一步的认识：

1. 茶叶中的生物碱具有兴奋中枢神经、强心、利尿作用。在精神疲劳时，喝上一杯好茶，可以提神醒脑。天热口渴、头晕眼花时 喝上一杯热茶 可以止渴清心。

2. 茶叶中茶多酚能增加血管弹性，有助于防止动脉硬化，预防冠心病，对肠道一些有害细菌也有抑制作用。因此 茶叶具有降血脂、降血糖、减肥健美、活血化

疗以及明显的抗癌和抗辐射的效应。

3. 茶叶含有多种维生素和微量元素，可增进营养和增强对疾病的抵抗能力。

4. 饮茶还有帮助肠胃消化食物的作用。当你腹中感到饱食胀满时，泡上一杯清茶，可以消食解积。

5. 喝茶有洁齿的作用。茶叶中的茶素、茶氟可以增加牙齿的抗酸能力，并能抑制致龋菌产酸。

## 喝茶为什么能预防某些疾病

茶对包括肿瘤、冠心病在内的多种疾病都有预防作用，这与茶叶中具有抗氧化成分有着密切的关系。氧化损伤与许多疾病，如心血管疾病、癌症及衰老密切相关。正常情况下，体内的氧化和抗氧化体系处于一个动态平衡的状态。当机体氧负荷过度时，活性氧形成过多，抗氧化物质耗竭或活性下降，动态平衡就会遭到破坏，对生物大分子，如脱氧核糖核酸（DNA）、核糖核酸（RNA）、蛋白质和脂肪造成损伤 这是许多疾病的共同基础。

研究表明 茶叶含有 500 多种化学成分，其中多酚类占 20% ~ 35%。茶多酚经过氧化后会形成茶色素，其单体为茶红素、茶黄素和茶褐素。茶多酚和茶色素均是茶叶中的主要生物活性成分，也是茶的主要抗氧

化成分。这些成分可以诱导体内抗氧化酶的活性，抑制致癌物的代谢活化，抑制肿瘤的异常增生。它还能中断或阻止脂质过氧化、清除超氧化物自由基和羟自由基，从而抑制动脉粥样硬化，对人体健康具有重要的作用。

## 茶叶怎样分类

在我国，由于采制方式的不同，茶叶品质特色各异，因而对于茶的分类方法也不很统一。按发酵程度不同可分为发酵茶（如红茶）、半发酵茶（如乌龙茶）和不发酵茶（绿茶）3大类；按照黄酮醇含量多少的次序，依干湿及色泽的不同可分为绿茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶、红茶6大类。按商品茶分类又分为红茶、绿茶、乌龙茶、白茶、花茶、紧压茶6大类。

### 【绿茶】

绿茶的特点：绿色绿汤、色泽绿润、香气清爽、滋味鲜醇。绿茶性偏凉，味苦、微甘、涩，有清心醒神、降火明目、消食下气、生津止渴、通利小便等作用。由于绿茶偏于寒性，所以脾胃虚寒、经常腹泻之人不宜多饮。

### 【红茶】

红茶的特点：汤色红明、色泽乌润，香气鲜浓纯正，滋味醇厚。红茶是绿茶经过发酵而成，含有多量的酵

母菌，是和胃消积的佳品。由于其性偏温，所以胃热、便秘的人不宜多喝。

### 【乌龙茶】

乌龙茶的特点：着重于内质香气和滋味，外形条索一般粗大，呈拳状。优质的乌龙茶，其香气浓郁清长，滋味醇厚鲜爽，并有回甜，汤色橙黄清澈，叶底肥软，绿叶外镶有红边。乌龙茶对减肥、健美、降血脂、降血压、防治动脉硬化以及由此引起的冠心病、脑供血不足有良好的疗效，曾引起各国人士的重视而风行一时。

### 【白茶】

白茶的特点：白色茸毛多，汤色浅淡，内质毫香鲜明，滋味清醇，汤色黄亮。白茶性凉，味甘，有提神健胃、祛湿退热的功效，在医疗保健方面有一定的作用。

### 【花茶】

花茶是利用制好的茶叶，配进香花而制成的再加工茶。根据所用的鲜花种类不同，分为茉莉花茶、珠兰花茶、玉兰花茶、玳玳花茶、柚子花茶、桂花茶、玫瑰花茶等。花茶的特点：以香气为重点，香气鲜灵、滋味浓厚、清香纯正。不但具有茶叶的药理作用，而且还有花香的药理功效。

### 【紧压茶】

紧压茶是利用长粗叶制成的黑茶、老青茶，以及用其他红、绿、茶末为原料，经蒸压干燥而制成的不同形

状的茶块。少数民族善于用茶块制作酥油茶，佐牛肉、羊肉，消食解腻，以助消化。藏区高原人们还喝此茶御寒保暖。

## 喝浓茶对人体有什么影响

茶虽然有提神醒脑、促进消化、有益健康的作用，但是，如果饮茶过浓，就会伤害身体。特别是老年人，注意饮茶的浓度对保护自己的身体健康尤为重要。喝浓茶主要有以下弊病：

1. 影响消化经常性地大量饮用浓茶，容易使胃液稀释，不能正常消化所食之物，就会出现很多症状。比如说，一个人每天正常分泌胃液 1.5~2.5升 这些胃液能够对一个人每天所摄取的食物进行合理消化。当大量饮用浓茶后就会稀释胃液，降低胃液的浓度，使胃液不能正常消化食物，从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症状，有的甚至还会引起胃、十二指肠溃疡。

2. 阻碍铁的吸收茶叶中含有鞣酸，红茶约含 5% 绿茶约含 10%。当人体大量饮用浓茶后，鞣酸与铁质的结合就会更加活跃，使人体对铁的吸收下降，临床上表现为缺铁性贫血。

3. 容易产生便秘茶叶中的鞣酸不但能与铁质结合，还能与食物中的蛋白质结合，生成一种块状的、不

易消化吸收的鞣酸蛋白，导致便秘的产生。

4.增加心血管负担浓茶中的咖啡因，能致使人体心跳加快，从而导致血压升高。同时，浓茶大量进入血管能加重心脏负担产生胸闷、心悸等不适症状。

### 哪些情况下不宜喝茶

饮茶的好处虽然很多，但也有一些情况下是不宜饮用的：

1.睡前不宜饮茶因为茶本来就有驱除睡意、兴奋神经的作用，临睡前喝茶，必然影响正常的睡眠。

2.饭前饭后不宜喝茶饭前喝茶会冲淡胃液和消化液的浓度还会刺激胃黏膜发生炎症、溃疡等病变。但饭后饮茶不是可以助消化？也不是。因为茶中的鞣酸会与食物中的蛋白质、铁质起变化，不利营养吸收。但饭后茶是公认的习惯，不能抹煞，只是不宜马上喝，一般饭后1小时喝茶较为适宜。

3.服药时不宜喝茶因为茶叶中的鞣酸会沉淀某些药物中的生物碱，用茶水送药，会影响疗效。像吡喃唑酮（痢特灵）、帕吉林（优降宁）、苯乙肼等单胺氧化酶抑制剂，会因茶叶中的咖啡因等成分与药物产生协同作用，而使服药者发生失眠、血压升高等现象。因此，不但不能用茶水送药，而且服药后也不能立即喝茶。