

· 专题笔谈 ·

茶文化及其保健医疗

中国中医科学院西苑医院心血管病中心(北京 100091)

陈可冀

中国饮茶文化和对茶学的研究历史很为悠久,俗有“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”之谓。我国唐代被尊称为“茶神”的陆羽(公元 733—804 年)在其关于种茶、制茶、饮茶、茶具等茶文化著作《茶经》中,曾载称“茶之为饮,发乎神农氏”,说明我国饮茶及以茶叶用于食用及疗疾已有数千年历史。宋代林洪撰的《山家清供》中,也有“茶,即药也”的论断。世界上有很多饮茶品茗作为宾朋集聚及防病医疗等之用,也多由中国传出海外。

我国不同种类的茶叶分别盛产于不同地区。福建武夷山出产的武夷岩茶、大红袍等,历朝多作为贡品朝圣。我国“十大茶诗”中有《咏贡茶》者而负有盛名者,就是称羡武夷茶的诗,出自元代林锡翁,诗云:“百草逢春未敢花,御花葆蕾拾琼芽,武夷真是神仙境,已产灵芝又产茶”。同样出在元代的一位著名书法家赵孟頫,在其《御茶园记》中也称“武夷,仙山也”。可见茶之为“壶中天地”,在品味人生及食饮方面,深得民众喜爱。

我平生也喜爱茶道,诸如大红袍、碧螺春、普洱等,均所喜爱。红茶醒神、绿茶清心、普洱消食,各具特色;每日皆饮,择其一饮用,自觉有醒神、清胃、消食之功效,无日或缺。我到大理、楚雄,品所谓“三道茶”,曾作“白族迎宾三道茶,先苦后甜回味加。纵是评茗论茶道,人生哲理当不差”(南滇杂咏——品白族三道

茶)以自娱。

曩昔曾与沪上名医裘沛然先生、鹭岛名医盛国荣先生共品大红袍于厦岛厦门宾馆,事后各成一诗,为一快事。七十年代应“六、二六指示”下乡到西北甘肃农村巡回医疗,也曾饮藏族奶茶与酥油茶,则是另一感受。饮茶也应适量,多饮也可有“醉茶”感受者,飘飘然焉,我曾有亲身体会。也有对茶饮敏感者,饮茶而诱致心房纤颤,当注意。

药茶治病,见诸传统各类茶书,书肆都可见到。20 世纪 70—80 年代间,我和我的团队曾对儿茶素(catechin)的抗血小板作用进行了系列研究[发表在《中西医结合杂志》1982,2(1):15-18]及《中华医学杂志》1983,63(8):477-481]。国家药监局批准的治疗缺血性脑血管病的枳丙酯注射液的成分也是儿茶精。最应引起我们注意的是本世纪初美国食品药品监督管理局(Food and Drug Administration, FDA)批准的第一个植物药竟然是“茶多酚”,品名为 Veregán,局部应用以治疗尖锐湿疣,取得很好效果,风靡欧非世界。我国现已在不少农业大学也设有茶学专业,并培养茶学各类专业的研究生,后继有人云。

Tel: 010-62860894, E-mail: kjchenvip@163.com

DOI: 10.7661/j.cjim.20170929.231

(收稿: 2017-09-20)

责任编辑: 汤 静

中国茶疗法的回归——机遇与挑战

香港茶疗学会(香港)

卫 明

茶疗在我国民间已有相当悠久的历史,它大致可分为以茶代药、以药代茶和茶药结合 3 种形式。由于种种原因,茶疗一直以“地方习俗”、“民间验方”、“经验疗法”等形式零散地存在,缺乏系统理论的指导,未能形成一门专业学科,以致茶疗的价值没有被充分认识。有鉴于此,我们将以茶代药的内容特别区分开来,加以专门研究,并命名为中国茶疗法。中国茶疗法是

指单用一味茶叶组成单方或复方,用沸水冲泡或稍加煎煮后取其汤汁饮用,用以防病治病的一种自然疗法。它是以中国传统茶学理论为基础,以中医药学理论为指导,专门研究茶叶防病治病功效的一种新疗法。为局限讨论的范围,此处的茶是指山茶科山茶属的茶(*Camellia sinensis*)的芽及叶,暂时不包括茶籽、茶花及茶树根皮。

说到茶疗,有人说茶叶能治病,有人说茶叶不能治病,在讨论茶疗时必须对这一问题有一个明确的回应。

中国第一部国家药典唐朝《新修本草》已有茶叶的专门条目:“茗,味甘苦,微寒无毒。主瘰疮,利小便,去痰热渴,令人少睡。秋采之。苦茶,主下气,消宿食。”现存最早的茶学专著唐朝陆羽的《茶经》在讨论到茶的用途时也说:“茶之为用,味至寒,…若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒,聊四五啜,与醍醐、甘露抗衡也。”说明在唐朝时,茶的主要用途是养生疗病。

至于妇孺皆知的中药经典明代的《本草纲目》更记载了茶疗方百余首,内容涉及单方、复方、外用(涂、敷、熏、贴)及茶酒等多种用法。

清代医家用茶治病的范围更加广泛,包扩内科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科及口齿科、外科及伤科。难怪陈藏器总结道:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”

如上所述,历代医家用茶治病的记载汗牛充栋,茶叶用以治病早已是客观事实。只是由于清末及民国以降,西风东渐,加之社会剧变,战乱频仍,民不聊生,擅长救急扶危的西医学逐渐变成中国的主流医学。在此背景下,茶疗暂别历史的舞台就成了必然。然而,随着现代人的工作及生活环境发生了重大的改变,导致疾病谱相应发生巨大的变更,尤其是代谢病以及精神或心理疾病不断增加。加之随着生活水平的提高,人们越来越开始关注医疗方法的毒副作用以及治疗方法本身所带来的痛苦。这些本质性的转变,正是中国茶疗法重新被唤回医疗舞台的时代背景。

由于茶疗法具有以下几个方面的优势:(1)操作简便;(2)容易服用;(3)疗效理想;(4)身心并治;(5)安全环保;(6)费用低廉。因此,许多疾病都适合用茶疗的方法来治疗。但由于部分病症已经可以用中西医结合的方法予以理想治疗,故个人认为茶疗法的主要适应症是目前中西医未能理想治疗的病症。它们大致可分为4类:(1)需长期服用中西药物控制病情者,如糖尿病。(2)中西药疗效不佳者,如过敏性鼻炎。(3)某些精神或心理障碍性疾病,如抑郁症。(4)反复发作的身体不适而查不出明确病因者,如头痛。

虽然茶疗法已开始进入人们的视野,但由于被视作食品的时间较长,重新发掘其医疗价值时还得不到广泛认可。在临床方面,民众的认知度低,且极少中西医师懂得使用茶叶这味药物,无法快速累积大量有效案例。在研究方面,茶疗学刚刚起步,临床研究及实验室研究均较缺乏。在原料方面,市售的茶叶未必符合治疗的要求,很多需要特别制作。这些都是茶疗法的推广需要面对的挑战。

最后,需要特别提醒的是,笔者说茶叶能治病,并不意味着任何人都可以用任何茶叶治愈任何疾病。它是一个医疗行为,需要对病情的准确判断、对茶性的深刻了解以及运用茶疗法的丰富经验。这就是笔者在推广茶疗法时一直坚持的“三个任何”原则,以避免茶疗法被人滥用,给民众的健康带来伤害。

Tel: 00852 - 90595429, E-mail: waiming@teatherapy.org

DOI: 10.7661/j.cjim.20170929.232

(收稿: 2017 - 09 - 24)

责任编辑: 汤 静

清宫医药档案中的代茶饮

中国中医科学院西苑医院心血管病中心(北京 100091)

刘龙涛

茶的药用模式有3种情况:以茶代药、茶药同用、以药代茶。以茶代药就是把不同种类的“茶叶”作为“药物”应用于患者,进行相关疾病的治疗。茶作为药物的记载最早见于《神农本草经》,称为“苦菜”,列为上品,谓其“味苦寒。主五脏邪气,厌谷,胃痹。久服,安心益气,聪察少卧,轻身耐老。一名茶草,一名选。生川谷”。茶药同用和以药代茶就是通常所说的中药“代茶饮”,它是指将中草药与茶叶配用,或仅选用数味中草药煎汤或以沸水冲泡数分钟后,像喝茶一样饮用。中药代茶饮为我国的传统剂型,是在中医学理、

法、方、药理论原则指导下,依据辨证或病证结合原则对病情的判断,从而选方用药,为防治疾病、病后调理或养生保健提供了选择。

中药代茶饮有着悠久的历史,一般认为始于唐,盛于宋,成熟于清代。唐代医家陈藏器(约687—757年)撰《本草拾遗》10卷,有“诸药为各病之药,茶为万病之药”的论述,首提“本草茶疗”概念,被誉为“茶疗鼻祖”。在清朝宫廷中,代茶饮备受推崇,采用中药代茶饮疗疾保健,成为王公贵族乐于接受的方法。如溥仪的堂弟爱新觉罗·溥佳撰写的《清宫回忆》一文中