

在日益增长的生活压力下,现代人的养生观念逐渐增强。除健康饮食、规律运动外,操作简便的草药茶已成为更多人的保健选择。经常用眼的人喜欢喝枸杞菊花茶;咽喉肿痛的人会泡点胖大海茶;爱美女性经常喝玫瑰花茶美容养肤;咳嗽痰多的人则会在茶叶中加些甘草……中草药是否可以随意“代茶饮”?草药茶究竟怎么喝才安全有效?本期,《生命时报》特邀北京优秀名中医、中华中医药学会药学会主任委员、北京中医药大学东方医院药理学部主任药师曹俊岭为大家解答。

选择中医学,是敬佩也是责任

“我选择中医药专业的理由很简单,就是想当医生,医生可以治病救人嘛!这是最主要的。”曹俊岭坚定地告诉记者。

曹俊岭出生在一个中医世家,因为爷爷和父亲都是中医,从小生活在这种环境中耳濡目染,使他对中医学产生了一种别样情愫,分外向往。曹俊岭表示,小时候经常看到爷爷和父亲用中药、针灸等手段治愈一个又一个病人。让他印象最深刻的一个治疗过程,是父亲当年施用一根小小银针,就让一个病情十分严重、气息已经微弱的患者出现转机,这种看起来“使人马上复活”的画面给年幼的曹俊岭带来了很大的心理冲击。“有些患者因为病情太重,真的‘快不行了’,但经过父亲全力救治,救回来了。”曹俊岭说,这让他从心底对中医产生了敬佩之情。

系统学习中医药相关知识后,曹俊岭逐渐将研究重点聚焦到药理学上,主要研究方向是针对中药在临床使用过程中的安全性、有效性、合理应用,以及探索药食两用的中药资源等。谈及现代人喜欢用中草药泡茶的情况,曹俊岭表示,生活条件的提升和健康意识的提高是其主要原因,但同时也存在不少问题,如何保证喝药茶时安全有效,是大家应该重点了解的内容。

草药茶虽好,但不能瞎喝

“广义的药茶是指食物或药物经过冲泡、煎煮等不同方法制作而成的茶及代茶饮用品,不需要都含有茶叶。中国人用草药泡茶的历史非常悠久。”曹俊岭介绍,最早关于茶的记载出自《神农本草经》:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解。”说明茶有一定的药理作用。东汉时期张仲景所著的《伤寒论》也记载了用茶制作的药方,包括仅用茶叶的药方如普洱茶、花茶等,以及药和茶混合使用的药方,还有一种就是仅用草药但没有茶叶的“代茶饮”方剂。而真正出现“药茶”二字的古籍为宋代《太平惠民和剂局方》,其中记载了约50~60首药茶方用于治疗

盲目效仿加重病情 乱泡乱喝有害健康
草药茶怎么喝才有效

受访专家:北京优秀名中医、北京中医药大学东方医院药理学部主任药师 曹俊岭

本报记者 严立新

各种疾病。明清时期,药茶方开始逐渐兴盛,但直到20世纪90年代后,药茶才成为生活中常见的保健方式。

药茶对身体健康有哪些益处呢?曹俊岭表示,药茶的功效主要取决于其中的草药成分。1.提神。比如茶中添加枸杞、淫羊藿、沙苑子、五味子或山萸肉等。2.安神。用黑豆、浮小麦、莲子、红枣等可制作麦豆宁神茶。3.明目。可加枸杞、杭菊、决明子等。4.生津止渴。用西瓜皮、冬瓜皮、天花粉制作双瓜花粉茶。5.清热。比如将人参须、麦冬与熟地同用。6.消暑。可用金银花、菊花等泡水。7.解

致《生命时报》读者朋友们
合理饮茶,关爱健康!
曹俊岭
2021-11-17

毒。用白竹、双兰等可制解毒茶。8.消食。如神曲、山楂、陈皮等。9.醒酒。如葛根。10.降脂。可用陈皮。11.下气。如款冬花茶。12.通便。如火麻仁、决明子、桑葚、莱菔子。13.治痢。如用马齿苋泡茶。14.祛风解表。比如荆芥。15.治心痛。可使用茉莉花、石菖蒲等。16.养血补肾。如添加何首乌的首乌茶。17.滋阴润肺。可用西洋参。18.补气养气。如泡茶时加入黄芪。

“几乎所有慢性病在平缓期都可通过药茶辅助治疗。”曹俊岭说,但这不代表药茶就没有危害,大众对药茶的认知存在以下误区。

盲目效仿,乱泡乱喝。很多人听



说某种药茶对预防或治疗某种疾病有效后,就跟风地去喝。曹俊岭表示,这是非常危险的。每个人体质和患病情况不同,需要的药材种类和用量就会有所差别,在没有专业医师辨证指导下,盲目听信他人,很容易加重病情。比如某平台曾有专家推荐一种药茶说对身体好,很多人都去效仿,结果导致肝肾损伤。

长时间喝某种药茶。有些血脂高的人平时喜欢用丹参、三七等药材泡茶,曹俊岭提醒,这种情况下,喝的时候首先要把握好量,药材不能使用太多;其次,喝1~2个月后可以适当停止一段时间,防止药效过度。另外,嗓子痛或肝火旺的人,往往喜欢喝些菊花茶、陈皮茶、胖大海茶、金银花茶等苦寒类药茶,见效后应立即停用,不能长期喝,易伤胃。

药茶不适合每个人。比如,黄芪可补中益气,很多人认为它是养生良药,但如果让一个身强体壮的人喝黄

芪茶,反而适得其反。总体来说,药茶对人体是有益的。不过,不同冲泡方式对药效也有影响。比如玫瑰花、菊花等花草茶,只需用热水浸泡就可将有效物质溶解到水中。对于根茎类药材来说,冲泡方式作用很小,可选择煎煮或袋泡茶方式。煎煮药茶很像熬中药,但由于煎煮时间短,口味上不会有中药的苦涩。另一方面,现代中医研制出了许多袋泡茶,将根茎类药材切成小段或颗粒状装入袋中泡水服用,药效也不错。

吃中药讲究度

现代人对中药的态度呈两个极端:一部分人认为中药都是天然材料,可以放心大胆地吃;还有一部分人认为,中药治病缺少科学依据,甚至根本无效,所谓“中药去根”就是骗人的。曹俊岭表示:“这确实是目前存在的问题,两个说法都很片面。”

是药三分毒。“中药安全无毒”误导了很多民众,尤其是近年来,中药相关保健品的过服、滥用现象愈发严重。曹俊岭说,只要是药,有疗效的同时肯定有毒性,因为最初记载中药的作用就是“聚毒药以供医事”,即用药物的毒性来治疗人体疾病,只不过在有效范围内对人体有益,超过一定剂量就会显示出毒性。

中医传承已数千年。曹俊岭说:“中药不起作用肯定是瞎说。中医流传了几千年,实践都已经证明了它的效果。”在抗击新冠疫情中也发现,中药是可以发挥一定作用的。

对症下药,适量而止。清代李绂(读音为fú)曾记载,当时的社会风气喜好多吃人参,然而,有疾病的人吃后80%~90%都加重病情,没有疾病的人反倒因为吃了人参而患病。曹俊岭解释,中药以及所有保健品的食用都要讲究“度”。每个人体质不同,需要的中药药性也不同,不可随便吃。比如六味地黄丸主要用于治疗肾阴虚者,对肾阳虚者就不太合适。曹俊岭提醒,有些药材确实有毒性,但把握好剂量,有毒性的药也可以使用,只不过“衰其大半而止,过则死”,是说当感觉病好得差不多了就要立即停药。根据中医学的九种体质分类,不同体质应有侧重的选择用药。▲

九种体质的茶饮方

可适当选择沙参、麦门冬、枸杞等药材泡水饮用。

痰湿质:一般为面部爱出油、多汗且黏、痰多、口黏腻或甜、喜食肥甘甜食等症状。可选择(南)山楂、决明子等药材。

湿热质:表现为心焦气燥、爱长痘、脸油、身重困倦、大便黏滞、男性阴囊潮湿、女性带下增多等。适宜选用荷叶、马齿苋、冬瓜皮、藿香、佩兰等祛湿类药物泡茶。

血瘀质:可见皮肤暗沉、有瘀斑、口舌暗淡、健忘烦躁等。可用阿胶、益母

草泡水喝,注意益母草不能长期使用。

气郁质:通常表现为心态抑郁、神情忧郁、闷闷不乐、敏感多虑等。适宜喝些玫瑰花等花茶。

特禀质:即先天失常,以生理缺陷、过敏反应为主,如患有哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎或先天遗传疾病等。可适当喝些玉屏风散(含黄芪、白术、防风)强健体质。

曹俊岭强调,每个人的体质都很复杂,并不能进行单一划分,因此,具体能喝哪种药茶以及怎么喝,必须咨询专业中医师或药师。