

中藥茶療

周芝苾

香港中藥師協會執事委員

國家執業中藥師

香港浸會大學中藥學碩士

何謂「茶療」？

- ▶ 茶療是與茶有關的一種療法
- ▶ 在中醫藥理論的指導下，結合了中國傳統茶文化的精粹，以達致養生保健和防病治病的效果
- ▶ 茶的定義
 - ▶ 單味茶葉：普洱、綠茶...
 - ▶ 花草茶：玫瑰花茶、茉莉花茶
 - ▶ 涼茶：五花茶、雞骨草茶...
 - ▶ 補益茶：紅棗杞子茶、西洋參茶....
- ▶ 形式：經沖泡或者煎煮
- ▶ 材料：茶葉、花草類、藥材類

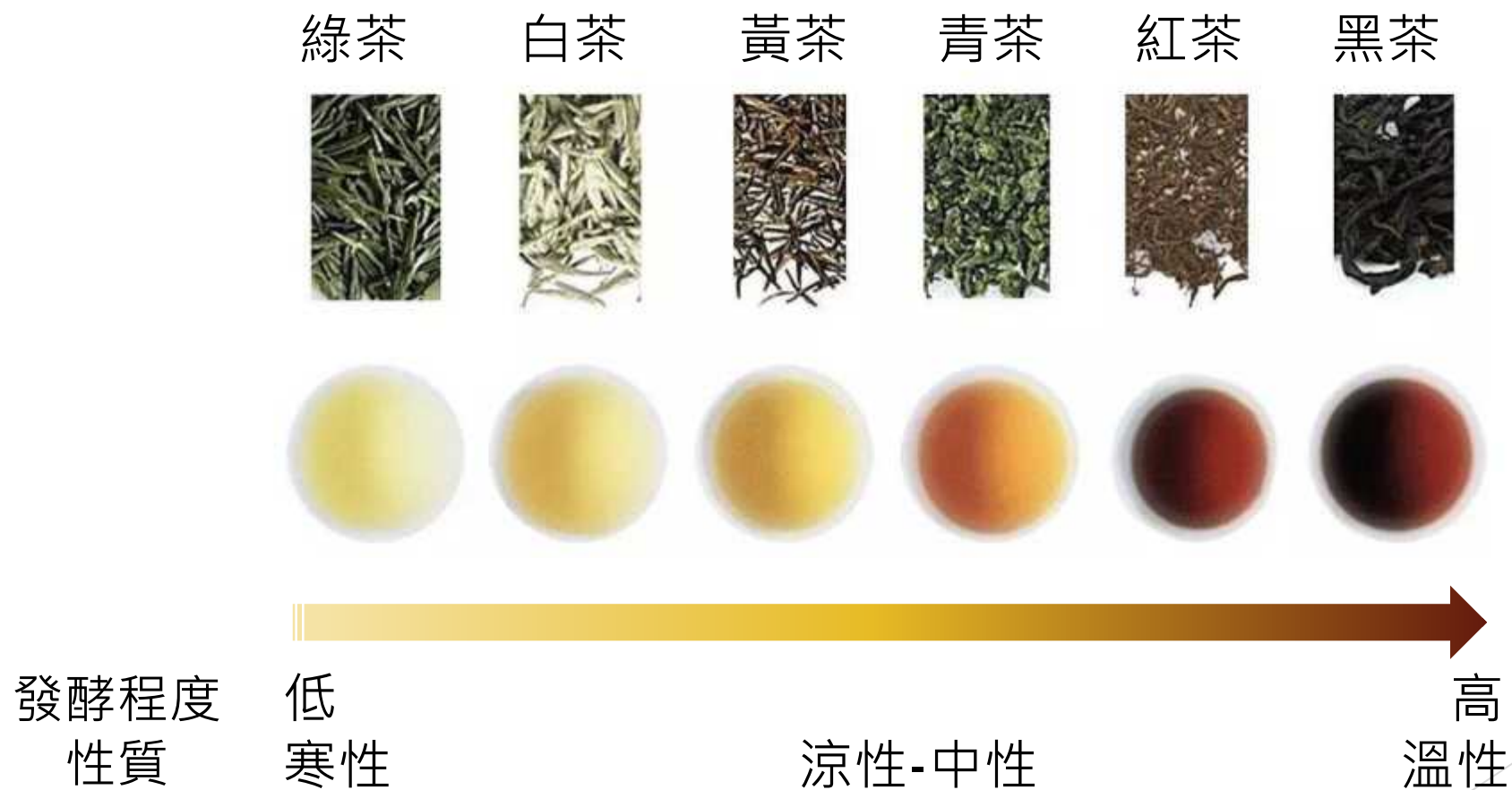


茶的功效

- ▶ 《神農本草經》：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」
 - ▶ 對茶療的最早記載
- ▶ 陳藏器《本草拾遺》：「諸藥為各病之藥，茶為萬病之藥」
 - ▶ 適用病證範圍廣泛
- ▶ 李時珍《本草綱目》：「機曰：頭目不清，熱熏上也。以苦泄其熱，則上清矣。且茶體輕浮，採摘之時，芽葉初萌，正得春升之氣。味雖苦而氣則薄，乃陰中之陽，可升可降」
 - ▶ 說明茶的藥理作用

茶葉的種類（狹義）

- ▶ 按茶葉的發酵和加工方法，分**不發酵茶**、**半發酵茶**、**全發酵茶**和**後發酵茶**
- ▶ 商品主流分作六大類：綠茶、黑茶、青茶、白茶、紅茶、黃茶



茶藥結合例子

▶ 菊普：熟普洱 + 菊花

- ▶ 熟普洱香味略不足，配合杭菊的芬香氣味→增加茶香
- ▶ 陰陽平衡：熟普洱性偏溫（x 嶺南濕熱地區）+ 菊花偏寒涼

▶ 川芎茶調散

- ▶ 來源：太平惠民和劑局方
 - ▶ 功效：疏散風邪，清熱止痛。
- ▶ 成分：薄荷、防風、細辛、羌活、白芷、甘草、川芎、荊芥穗
- ▶ 上藥研為細末，食後用茶清調下
- ▶ 【方義】方中川芎為君善治少陽、厥陰經頭痛；羌活善治太陽經頭痛；白芷善治陽明經頭痛；細辛、薄荷、荊芥、防風辛能上行，疏散頭部風邪，薄荷配茶葉、涼寒、清利頭目、清上而降下，甘草調和諸藥

▶ 盒子茶（甘和茶）

- ▶ 將廿多種中藥材熬成藥汁，放在未經加工的青毛茶，讓茶葉吸收藥汁，然後曬乾，如此反複多次，製成的藥茶味甘而藥性溫和，只需要用熱水泡浸即可

老人家及兒童飲茶養生宜忌

	老人家	兒童
特點	臟腑氣血較弱 如有慢性疾病者，易消耗身陽氣	臟氣清靈，心肝腎常旺，而肺脾二臟相對不足 →易患肺系呼吸道及腸胃道疾病，或過敏體質
養生之道	扶正溫陽：補益臟腑，溫養氣血	清熱化痰、幫助消化 → 改善體質
茶的選擇	中性至偏溫的茶葉 如：濃香鐵觀音、烏龍、紅茶、熟普洱、年份軟久的生普洱	- 少量綠茶或生熟普洱 - 宜淡不宜濃，茶葉量應少，泡水多

重點：

- 應根據各人體質不同、病証不同，狀況深淺不同作出選擇，
- 如需作預防疾病或紓緩及治療一些病情不太複雜的病證 / 都市亞健康狀態，可考慮輔以藥茶形式

藥茶是甚麼？

- ▶ 治病效稍弱，長於預防疾病，可作傳統湯藥的輔助，作防病或促康復
- ▶ 味道不苦（多會選用具甜味的藥材），口味較佳，利於長期飲用
- ▶ 製作方法簡便：簡單沖泡或稍作煎煮，即可享用
- ▶ 擴大藥茶材料的選用範圍→ 增加防治疾病的種類
- ▶ 組方應遵循「君、臣、佐、使」原則

藥茶是甚麼？

- ▶ 藥茶是以藥材或食材製成的，具保健養生、防治疾病功效
- ▶ 多是藥食兩用、性味平和的藥材或食材
 - ▶ 如：枸杞子、羅漢果、紅棗、陳皮
- ▶ 不一定含茶葉：
 - ▶ 涼茶（五花茶、夏枯草茶、銀菊露）、清宮藥茶、花草茶、養生茶飲、盒仔茶
- ▶ 結合茶葉及藥 / 食材：
 - ▶ 小青柑（將熟普洱茶葉釀入已掏空乾燥的小青柑果殼，加以乾燥陳放→熟普洱有化痰化濕之功，附以青皮之理氣破氣之效，達至健脾理氣化痰）



製作方法

- ▶ **沖泡法**：適用於單味茶葉、花草茶、或材料較少的茶方
 - ▶ 以小茶杯或茶壺，放入材料(茶葉、花草等)，加入適量沸水，加以燜泡**10**分鐘即可倒出茶湯
 - ▶ 以茶杯盛載分次飲用
 - ▶ 可添水**2-3**次，至茶味變淡便不用添水了
- ▶ **煎煮法**：適用於材料較多，側重於治病的藥茶
 - ▶ 材料經過煎煮後，有效成分較易釋出，如：種子、果仁、根莖類
 - ▶ 加適量清水(視乎材料份量而定，約**800-1000**毫升)，先用大火煲滾後轉細火煲**15**分鐘左右
 - ▶ 倒出茶湯，分次飲用；通常每日煎煮一次
- 器具：紫砂茶壺、陶瓷蓋碗、玻璃壺、茶煲、搪瓷煲之類