

# 茶

— 專題企畫 —

## 茶禪一味、茶藥同源

——中國人飲茶的智慧

茶葉「上可清頭目，中可消食滯，下可利小便」，甚至從唐代起即有「藥茶」的說法。

文 / 陳珮潔 · 羅可華

### 一、以茶代藥好處多

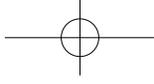
茶是世界三大飲料之一，其中85%的茶葉產自亞洲，其餘15%產於非洲。中國是全世界第一大產茶國，產量超過全球三分之一以上，使得中國從古至今，一直深受茶文化影響。

唐朝劉貞亮說：「茶有十德」，即：以茶散鬱氣；驅病氣；養身體；養生氣；表敬意；樹禮仁；嘗滋味；可行道；驅睡氣；可雅志。

事實上，不僅中國人如此認為，至今仍敬謹奉行「茶道」的日本人，也認同此一說法。日本名僧明惠上人也曾總結茶有「十德」：諸天加護；父母孝養；惡魔降伏；睡眠自除；五臟調和；無病息災；朋友和合；正心修身；煩惱消滅；臨終不亂。總結來說，意思和唐朝劉貞亮的說法大同小異。

中華民國中醫師公會全國聯合會理事，祖父、父親及本人三代都是中醫的陳潮宗中醫師表示，喝茶的好處說不





完，中醫藥典《本草拾遺》一書提到：「茶可令人瘦，去人脂」，所以茶葉具有去油脂與減肥效果，可調節脂肪代謝，降低血脂、膽固醇、並分解高脂肪、高蛋白的食物。

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師楊素卿也指出，茶葉「上可清頭目，中可消食滯，下可利小便」，甚至從唐代起即有「藥茶」的說法。至於此說法的本源，主要是因為《神農本草經》曾記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶解之。」此一根據使得古人確信茶可治病、解毒，而這也說明，中國人喝茶及使用茶葉，最少已有四千多年的歷史。

國內知名免疫學權威、台大醫院主治醫師孫安迪，雖然原本學的是西醫，但近二十年來，愈來愈發現老祖宗在中醫學理及臨床上的智慧，因此不但深入鑽研，書寫了數十本廣受讀者歡迎、關於中藥茶飲的著作，自己更身體力行天天喝各式中藥茶方，雖然年近六十，依然明眸皓齒、神采奕奕。

孫安迪表示，每個人都希望自己身體強壯，而個中關鍵就是維持身體系統的穩定。舉例來說，每個人體內都有神經、免疫與內分泌三大系統，在醫學上被稱為維持人體機能穩定的「鐵三角」，其中，肝臟是重要的解毒與排毒器官。

以西醫的學理，肝臟與膽、胰臟同屬於體內的消化腺，肝臟所分泌的膽汁，會在膽囊內儲存，藉此幫助脂肪消化。同時肝臟也是宏量營養素的主要代謝場

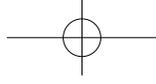


所與微量營養素的儲存器官，因此肝功能亦會影響人體的新陳代謝與免疫力高低。中醫學理認為春季走肝經，是護肝好時機，這時人們最好透過平日飲食來提升肝功能運作。

陳潮宗中醫師表示，從現代醫學觀點來看，飲茶的功效可歸納為下列八項：

1. 提神醒腦、消除疲勞、增強耐力；
2. 利尿；
3. 降低血液中膽固醇及低密度脂蛋白；
4. 預防蛀牙；
5. 強化微血管；
6. 抗菌作用；
7. 抗細胞突變作用，防癌作用；
8. 減緩衰老作用等。

楊素卿也指出，古人很早就知道：茶的功效十分廣泛，除可除睡意，清心去油膩而安神、清利頭目、生津止渴、消食化痰、減肥通便，夏天還可清熱解毒、降火明目、利小便。此外，因為茶葉水可以去油垢油膩，楊素卿常建議脂



漏性皮膚炎病患，多泡茶葉水洗頭，去除頭皮分泌的油脂。再者，因為茶葉中含有氟、茶樹精油，用來漱口可預防口臭、蛀牙。

另外，現代的醫學研究證實：茶多酚具有抗氧化劑作用，多喝茶可延緩衰老；茶多酚、兒茶素具有可減少心血管堵塞的作用，並可減少血液的凝黏度，預防脂肪在血管的堆積；此外，茶葉具抗輻射、美容護膚作用，所以楊素卿常鼓勵患者用茶葉水洗臉，以消除油性肌膚的黏膩感，更可除斑去暗沉，避免皮膚病，以泡茶的蒸氣熏眼，還可明目消眼屎。

陳潮宗更補充：不論綠茶、紅茶皆可抗癌，原因是茶葉中含有多酚類，可抵擋癌細胞的形成與生長，尤其是兒茶素，因為具抗氧化性，對致癌物質的合成有阻斷功能。

所以對於一般健康人士，紅茶、綠茶皆可飲，其中綠茶能清熱解毒、涼血消暑，對防癌保健很有幫助，但若已是罹癌患者，站在中醫的角度來看，癌症患者多為寒性體質，紅茶性偏溫，所以喝紅茶有調整寒性體質的好處。

## 二、飲者應注意之禁忌

早在千百年前，我們的老祖宗就已經在《黃帝內經》中寫下：「春天養生，夏天養長，秋天養收、冬天養藏」的調養智慧，因為古人發現：人體的身心運轉與自然環境息息相關，因此人體的養生之道也須順應四季更迭，伴隨節氣時令而有所變化。

因此雖然喝茶的好處說不完，但中醫師還是提醒民衆：並不是人人都適合飲茶，也不是每種茶都適合每個人喝，每個人還是要以個人體質來選擇自己適合的茶品。此外，即使愛喝能喝，也不是時時刻刻都可以喝茶，尤其是身體狀況不佳時，最好稍加節制，以免傷身。

陳潮宗中醫師指出，許多人習慣將茶水當成白開水飲用，但這並不合適，正確來說，喝茶應適量，飲用過量容易對身體帶來負擔。

原因是：就中醫的觀點來看，人的體質有熱、寒之別，體質不同的人飲茶各有講究。一般說來，凡氣血虛弱者，不宜過量飲用濃茶。原因是，茶葉多半生長在寒冷濕霧的高山，性屬寒涼，一般體質過敏、虛寒的人，若飲用過多的茶，體質會更趨於虛寒。

再者，隨時飲茶，很容易使茶中的單寧酸與食物中的蛋白質、鐵結合，使之凝固成塊產生沉澱作用，阻礙營養之吸收，腸胃功能不良者若經常喝茶如飲開水，久而久之會發生缺鐵性貧血，至於原本就貧血的人，更不宜喝綠茶，以免體內更加得不到鐵的來源。

由於綠茶會加速利尿作用，使酒精中有毒的醛類物質，尚未分解就從腎臟排出，對腎臟有較大的刺激性而危害健康，所以酒醉後不宜喝綠茶，喝各式濃茶則會加重心臟負擔。

楊素卿也指出，正在吃中藥的人最好不要喝茶，因為茶可能會「解藥」（少數如緩解眼睛疲勞的茶藥則不避忌喝茶）。此外，茶有收斂作用，大量飲



濃茶會使乳汁分泌減少，故產婦應加注意。

綠茶中的鞣質、茶鹼，會和某些藥物發生化學變化，所以正在服用某些西藥或維他命的患者，如鐵劑補血藥、麻黃素、阿托品等藥時，不宜用茶送服，以免減低藥效。服食常用中藥如治風濕痠痛的威靈仙，除濕解毒、通利關節的土茯苓，也忌喝茶，以免降低療效。正在服用人參等補藥時，也不宜飲茶。發燒的人不宜喝綠茶，因為綠茶中咖啡鹼不但能使人體溫升高，而且還會降低藥效。

此外，為了不影響食物的消化吸收，楊素卿和陳潮宗都建議：最好不要一吃完飯就來一杯熱茶，而是吃完飯後半小時、一小時才喝茶，而且不要喝滾燙的

茶，因為會損傷胃壁；飲冷茶，則會聚痰寒滯。再者，最好以玻璃或陶杯喝茶，不要用紙杯泡茶，以免因茶水過燙而喝入杯身釋出的蠟質。

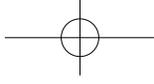
陳潮宗說，雖然古人主張「飯後以茶漱口」，認為既可去煩膩又不損脾胃，但建議飯前或剛吃完飯時還是不宜飲茶，以免影響消化吸收。相對的，飢餓時也不宜飲茶，因為茶會促進胃的蠕動，使胃酸增多，不但會增加飢餓感，而且胃部也會不舒服。特別是綠茶，對胃較具刺激性，胃不好的人不宜多喝。

楊素卿也提醒，晚上喝茶，要喝淡茶，還要忌空腹，同時睡前也不宜飲茶，因為茶內的咖啡因會影響入睡，且茶鹼有利尿作用，會造成夜尿過多，影響睡眠。尤其是新採的綠茶，飲用後，神經極易興奮，容易影響睡眠，造成失眠，所以容易失眠者、焦慮症患者，及心悸、高血壓、胃潰瘍患者不宜夜飲，腎虛尿頻失禁者更切勿服用。

楊素卿也建議，隔夜茶因茶葉與空氣長時間接觸，氧化後容易含二級胺，可能合成致癌物質亞硝酸胺，恰恰與茶葉原可防癌作用相反，所以一定要倒掉，不要捨不得。再者，隔夜茶也容易繁衍出細菌，可能會導致腸胃間感染的疾病。

肝臟病人只能喝花茶或淡紅茶，因為綠茶茶葉中的咖啡鹼等物質，絕大部分經肝臟代謝，若肝臟有病，飲茶過多超過肝臟代謝能力，就會有損於肝臟組織。

再者，一撮茶葉最好不要沖泡超過五次，每次也不要浸泡太久，原因是：頭



泡茶通常會泡出茶味百分之五十，二泡百分之三十，三泡百分之十，四泡只有百分之一至三，再多泡一兩次，便會把茶中有害成分（即茶鹼）泡出來了。

### 三、四時飲茶應慎選

那麼話說回來，什麼時候、喝什麼茶最適宜呢？

陳潮宗中醫師認為，最適宜的飲茶時間，以白天口渴疲乏時，或工作告一段落休息之餘為宜。

特別是工作繁忙，用腦過度時，可以選擇烏龍茶、綠茶、茉莉花茶來提神醒腦；在體力勞動或運動之後，可以選擇烏龍茶、紅茶來解渴和補充熱量；亦可以選擇普洱茶、烏龍茶、綠茶和花茶來溶解脂肪，燃燒卡路里。

楊素卿說，茶也分溫熱寒涼四種性味，所以四季飲茶應有區別，猶如穿衣飲食亦有不同。

舉例來說，由於綠茶只經過殺青和揉捻、乾燥，未經發酵，性涼苦寒，適用於清熱解暑，或暑天飲用，特別是高血壓、高血脂、冠心病、動脈硬化患者，或急欲去油膩、吃太多、長期有火氣體熱口渴的人，都建議多喝綠茶。相對的，孕婦、哺乳期、肝病、尿結石、體質發冷、老年人、胃不好、咖啡因敏感者，則不適用。

至於紅茶，由於經過萎凋、揉捻、發酵、乾燥，性溫潤澤，可溫中健胃，幫助胃腸消化、促進食欲，還可利小便、消除水腫、利於心臟功能，很適合在冬季飲用，更建議疲勞、用腦力過多的人

飲用。

至於四季分別適合飲用那種茶，楊素卿的建議是：

#### 1. 春天應喝花茶：

春季屬溫，陽氣上升、陰氣下降，萬物復甦，加上冬天時飲食偏向溫熱，體內蓄積許多燥氣，所以應多喝花茶，把身體的內熱消除。花茶香氣濃烈，香而不浮、爽而不濁，又具有理氣、開鬱、祛穢、和中的作用，可振奮陽氣的生發，消除春困，花茶首推菊花茶。

#### 2. 夏天應喝綠茶：

夏天屬熱，赤日炎炎，天氣悶熱，出汗甚多，造成身體水分及電解質平衡紊亂，因此必須補充大量水分。此時宜喝綠茶，因為綠茶性味苦寒，清鮮爽口，具有清暑解熱、生津止渴和消食利導等作用。

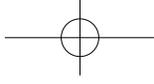
#### 3. 秋天應喝烏龍茶：

秋天涼燥，人們容易感覺皮膚、鼻腔、咽喉乾燥不適，也就是「秋燥」。此時宜喝半發酵茶，色澤綠潤，內質馥鬱，不寒不熱。秋涼飲之，可以潤膚、除燥、生津、潤肺、清熱、涼血。

#### 4. 冬季應喝紅茶：

冬季天寒地凍，寒氣襲人，人的機體處於收引狀態，新陳代謝遲緩，容易罹患「寒病」。此時宜飲用性質溫潤的紅茶，滋養陽氣，增熱添暖，可以加奶、加糖，芳香不收，還可以去油膩、舒腸胃。

一般花茶，多半趁開花時期採摘後乾燥製成，除了擔心農藥問題，一般說來，性味平和居中，四季皆可飲用。傳



統的花茶，以菊花、茉莉花、桂花、洛神花和玫瑰花最為常見，而如今由於女性對花茶的偏愛，最近這些年來各式花茶種類漸漸多了起來，坊間常見的洋甘菊、金盞花茶、薰衣草茶、金盞花茶、迷迭香茶、薄荷……等等，都頗受女性喜愛。

從功效方面來講，花茶的功效大概可以分為四類：醒脾健胃、清肝明目、清熱利濕和美容養顏。

一、醒脾健胃的花茶：茉莉花、迷迭香

· 茉莉花茶：可促進食欲，幫助消化。食欲不振、咽乾口燥、口臭牙痛，或者伴隨腹脹便秘等秋燥症狀，可以多喝一些茉莉花茶，不僅可以生津止渴，而且有很好的保健作用。

不過要注意的是，由於茉莉花一般都是搭配綠茶來飲用的，而綠茶茶性偏寒涼，因此，體質虛寒者不宜飲用過多。

· 迷迭香茶：可以抵禦電腦輻射、增強記憶力、消除胃脹、降低膽固醇、促進血液循環、抑制肥胖，並能改善脫

髮的現象，還具有祛痰、抗感染、殺菌的功效。迷迭香還可搭配玫瑰花、馬鞭草、檸檬草、洋甘菊、薄荷、茉莉花等來沖泡，調和身心。

二、清肝明目的花茶：菊花、洋甘菊

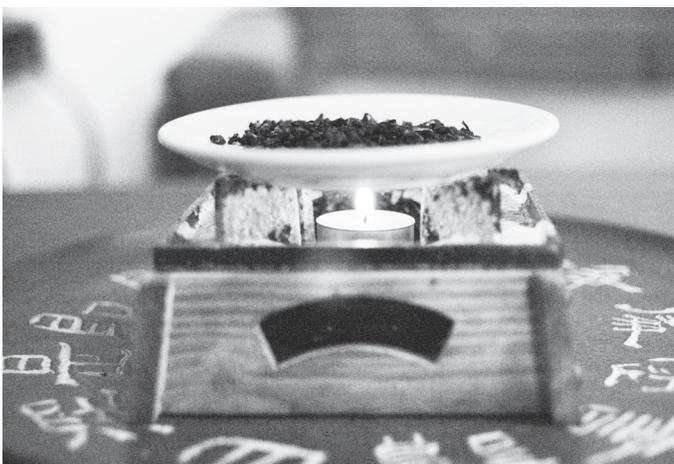
· 菊花茶：味甘苦，性微寒，具有散風清熱、清肝明目和解毒消炎等作用。長時間盯著電腦螢幕，導致頭昏腦脹、眼睛乾澀者，不妨多喝菊花茶以改善症狀。口乾、火旺、目澀，或由風、寒、濕引起的肢體疼痛、麻木的疾病，飲用菊花茶均有一定的療效。菊花茶還可治療感冒風熱，頭痛等病，對於眩暈、頭痛、耳鳴也有防治作用。

· 洋甘菊茶：洋甘菊美味又保健，可以清熱解毒、清肝明目、活血補血、降血壓、調經止痛、潤肺滑腸、疏風散熱、抗炎消菌、舒緩疲勞、安撫情緒、改善睡眠。牙痛時，可用洋甘菊漱口緩解；也可以用沖泡過的洋甘菊茶，冰後包起來敷在眼皮上去除黑眼圈。

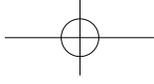
三、清熱利濕的花茶：洛神花、金盞花

· 洛神花茶：氣味微香，口感帶酸，含有豐富的維生素C、接骨木三糖苷、檸檬酸等。可醒腦安神、生津止渴、平肝降火、降壓減脂、養血活血、美容養顏、消除宿醉、幫助消化、利尿消水腫，並可促進新陳代謝、分解體內多餘脂肪等。沖泡時可以根據自己的口味，加入適量的蜜糖或冰糖，夏天可以冰鎮後再飲用，非常降火。不過，胃酸過多者就不適合多飲。

· 金盞花茶：具有清熱降火、利尿發



(Su4攝影)



汗、清濕熱、降血脂的功效。還可以緩解疼痛、安神鎮靜、調節內分泌、促進消化功效，年輕女性多飲用金盞花茶，可以降火去青春痘、痤瘡等。沖泡時可以適當加點蜂蜜或冰糖來調味，更好入口。

#### 四、美容養顏花茶：蘋果花、玫瑰花

· 蘋果花茶：多喝蘋果花茶有助於補血、舒解神經痛、明目、祛痘美白。可以試著將蘋果花、玫瑰花和橙花混合搭配來泡茶，具補血活血、調理血氣，緩解鬱悶，調節內分泌及滋養子宮的功效，對於女性有良好的保健功效。

· 玫瑰花茶：屬美容養顏類花茶，不僅可以紅顏潤膚，而且能夠解鬱活血，治療痛經，改善月經失調。秋季氣溫降低，天氣乾燥，女性朋友不妨多喝一些玫瑰花茶來滋潤去燥，養血暖胃，對於女性的健康非常有幫助。

#### 四、喝花草茶注意事項

在飲用花草茶時，也有些需要注意之處。擁有IFP（英國國際芳療師協會）認證、現任「香草集」總教育訓練經理詹國秀說，由於花草茶富含許多營養物質，這些營養物質會隨著沖泡時間而逐漸氧化，因此沖泡時切忌浸泡過久或長時間熬煮，以免造成花草植物的營養成分流失、茶色暗沉、香氣減弱、口感不佳等現象。

此外，由於花草茶本身味道較清淡，若民衆需要增加口感，建議可加入冰糖、蜂蜜、泡茶梅、陳皮、果醬飲用。薄荷花茶適合冷泡，喝下去後有一股淡

淡的回甘味、舒爽宜人，夏日喝來尤其舒適。

此外，花草茶有益健康，但所謂「過猶不及」，吃任何東西都應適可而止，適量飲用，並了解相關注意事項，詹國秀並以Q&A方式解答飲用花草茶的各式疑問。

**Q1：**沖泡花草茶時，究竟要泡「濃」點好，還是泡「淡」些佳？

**A：**一般來說，花草茶的飲用濃度為「宜淡不宜濃」。若濃度過濃時，可能會對身體產生刺激性反應，引起腸胃收縮，造成肝腎代謝的負擔；而飲用量也不宜過多，建議每日飲用量為五百到一千西西為佳。

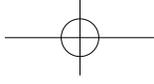
十二歲以下的兒童，建議將濃度稀釋一半飲用，而一歲以下幼兒不宜飲用花草茶。

**Q2：**花草茶是否可以搭配服用藥物？

**A：**為避免引起藥物的不當反應、藥效互相抵銷，或是其他不明化學變化等情況，建議服用藥物與飲用花草茶的時間，最好相隔兩小時以上，不要同時間一起服用。

此外，有些花草特性會促進身體代謝





機能、影響心跳速率等，像是甘草根就會提升血壓、而甜菊葉則有助於降低血壓，因此患有血壓疾病等相關症狀的民眾，在飲用前須特別注意，若能徵詢專業醫師的意見最好。

**Q3：**喝花草茶會讓心情放鬆，懷孕期間可以喝花草茶嗎？

**A：**女性在懷孕期間，不建議飲用花草茶，由於許多花草都具有通經活血的功效，如玫瑰、洋甘菊、薰衣草等，不適合孕婦在懷孕期間飲用。而一般民眾在空腹時也不適宜飲用花草茶，以免因為花草茶幫助消化的功用，而引起腸胃不適等。

## 五、醫師推薦的茶飲

### ● 陳潮宗建議：以茶葉為主的竹葉清心茶飲

#### 竹葉清心茶

(1) 材料：淡竹葉13克、烏龍茶6克、甘草3克

(2) 做法：將所有材料（除烏龍茶外）用500CC熱水沖泡，待20分鐘後，再加入烏龍茶燜3分鐘即可去渣飲用。

(3) 注意事項：每日2劑，用水沖泡2-3次。

(4) 功效：

1. 淡竹葉：能清心利尿，有散風、清熱、除煩解癍之效。

2. 烏龍茶：能活血、助清肝火，有散風、清熱、除煩解癍之效。

(5) 適用對象：老人、男人、女人、青少年。

### ● 楊素卿建議：應依不同功效飲用適宜

## 的茶品

楊素卿表示，不少中醫師會運用花草加上中藥材來調養身心、補氣安神，像是玫瑰花就可搭配七葉膽沖泡熱開水飲用，具有不錯的補氣養肝之效。

事實上，每種花草和中藥都有其屬性和成效，只要搭配得宜，都有助於補充我們身體所需的精、氣、神，而且一般坊間中藥鋪都買得到相關食材，民眾想要自製健康好喝的養生飲品並不難，為此她也提供五帖簡單的養生茶飲，讓讀者可以在家DIY。

### (1) 健康消脂茶

材料：荷葉10克、羅漢果半個、決明子20克。

作法：加水1000CC，煮20分鐘，飯後1小時服。

功效：通便消脂，預防肥胖。

### (2) 洛神花茶

材料：洛神花10克、川貝陳皮10克，甘草3克。

做法：加水700CC煮20分鐘，飯後1小時服。

功效：化痰降壓、預防心血管疾病。

### (3) 金銀花魚腥草茶

材料：金銀花10克、魚腥草10克。

做法：放入杯中，沖入350CC沸水，加蓋10分鐘即成。

功效：清熱解毒，預防感冒。

### (4) 玫瑰茉莉茶

材料：玫瑰花3克，茉莉花3克，茶葉3克，冰糖適量。

做法：放入杯中，沖入350CC沸水，加蓋5分鐘即成。



功效：疏肝理氣，養顏消脂。

#### (5) 清肝護眼茶

材料：桑葉6克、枸杞子10克

做法：放入杯中，沖入350CC沸水，加蓋5分鐘即可。

功效：消除眼睛疲勞，對長期使用電腦而引起的眼睛疲勞尤為適宜。

#### ● 孫安迪建議：適合百搭的「安迪湯」及「明目護肝湯」

平日工作忙碌的台大醫師孫安迪為了養身保健，自創以黃耆、枸杞、紅棗等藥材製成的「安迪湯」來幫自己補氣安神。

孫安迪說，很多人都覺得熬煮中藥很麻煩，但其實安迪湯作法很簡單，只要把材料備齊後，以小火熬煮即可，甚至還能一次煮好七天份放在冰箱冷藏，要喝時再加熱即可。

「安迪湯」屬於溫補養生湯，一般體質的民眾都可以飲用，但感冒時則不適合。

#### 安迪湯：

材料：黃耆12克，枸杞、紅棗各9克。



做法：

用兩碗水加入材料熬煮成一碗湯即可。

若睡眠不良者則可再加入天麻3錢熬煮；欲補氣者則可添入刺五加3錢；欲活血化瘀可加入川芎3錢或丹參3錢；若加入西洋參3錢則有助於預防呼吸道疾病、強化免疫力，想增補體內氧氣者，可加入紅景天3錢。若有相關疑問，可電詢：02-2507-8006

#### 明目護肝茶

覺得肝火較旺時，除飲食口味應選擇溫辛清淡為宜外，還可透過食材搭配來達到益氣健身、健脾開胃之效。像是百合搭配黃耆、枸杞熬煮而成的養生湯，就很適合在養肝時飲用，只要準備北黃耆12克、百合15克，枸杞9克，大棗9克，生薑3片，橘絲8克，並以清水燉煮成湯，飲用後有助於明目益氣。

「香草集」總教育訓練經理詹國秀推薦：「乳薊淨化」、「康健舒敏」、「晚安休憩」三款花草茶。

· 乳薊淨化茶：乳薊是一種香氣和煦的植物，在德國常用來淨化與養護身體，搭配蒲公英、金盞花、檸檬草等配方，對於提升免疫力、預防感冒有不錯成效。

· 康健舒敏茶則添加了紫錐花、牛膝草、蕁麻葉、甘草根等植物，香氣清新，適合用來調理季節環境引起的惱人不適。

· 晚安休憩茶：以薰衣草、香蜂草為基底，加入洋甘菊、菩提、西番蓮、橙皮，具有穩定心神、安定神經之效。