

· 专题 ·

茶饮的内涵及现实意义[△]

许利嘉¹, 马培¹, 岳利峰², 刘海波¹, 何春年¹, 肖培根^{1*}

1. 中国医学科学院 北京协和医学院 药用植物研究所 中草药物质基础与资源利用教育部重点实验室, 北京 100193;

2. 北京中医药大学 东直门医院, 北京 100700

[摘要] 除山茶科植物来源的传统茶叶外, 市场上还广泛流通着许多口感不错的药食同源的别样茶。传统茶和别样茶统称为茶饮。梳理了茶饮的发展历程, 丰富其内涵及多样性, 突出其“治未病”和慢病防治的功效, 探明部分功能分子基础, 明确其临床应用价值, 展望其未来发展方向。茶饮作为“健康中国”的重要载体, 具有大规模市场开发的广阔前景, 可以更好地为人民群众健康服务, 同时亟须提供更精准的科学依据。

[关键词] 茶饮; 药食同源; 茶文化; 发展

[中图分类号] R282.71 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-4890(2021)09-1518-07

doi:10.13313/j.issn.1673-4890.20210702002

Connotation and Practical Significance of Tea Drinks

XU Li-jia¹, MA Pei¹, YUE Li-feng², LIU Hai-bo¹, HE Chun-nian¹, XIAO Pei-gen^{1*}

1. Key Laboratory of Bioactive Substances and Resources Utilization of Chinese Herbal Medicine, Ministry of Education, Institute of Medicinal Plant Development, Chinese Academy of Medical Sciences and Peking Union Medical College, Beijing 100193, China;

2. Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100700, China

[Abstract] Besides the commercial conventional tea derived from Theaceae plants, the medicinal and edible non-*Camellia* tea, featuring good taste, is also very popular. Conventional tea and non-*Camellia* tea are collectively known as tea drinks. This paper summarized the development process of tea drinks, which is expected to enrich the connotation and diversity of them. To be specific, the functions of preventing diseases and treating chronic diseases were highlighted and the molecular mechanisms of some functions were elucidated. In addition, the clinical value and development directions were predicted. As an important part of "healthy China", tea drinks have broad market prospects. For better serving the health of the Chinese, more accurate scientific evidences should be explored.

[Keywords] tea drinks; medical and edible plants; Chinese tea culture; development

在我国自汉代以来, 除山茶科植物来源的传统茶叶外, 各地区、各民族还大量使用了其他植物以沸水冲泡或煎煮而成的茶饮。这部分茶饮是在民间发展并传承下来, 由“咀饮”(逐步筛选出易得、日常、安全、效果佳、适口的热饮, 形成了具有保健作用的茶饮^[1]。绝大部分传统茶饮都有文化传承, 饮用历史可考, 因而饮用安全性能得到保证, 可以预防或治疗一些疾病^[2-3], 是人们在长期生活实践中创造和积累起来的传统经验, 是祖国医学的重要组成部分。茶饮在千百年中华民族的健康实践中屡经验

证, 行之有效^[4], 也逐步形成了独特的、源远流长的中国茶文化。

健康中国倡导“重视疾病预防和慢病健康管理”, 采取有效干预措施关口前移, 坚持预防为主, 积极有效应对当前突出的健康问题。功能性疾病、慢性疾病越来越多地困扰着人们的正常生活, 茶饮作为健康关口前移和慢病防治的重要载体, 越来越受到人们的重视和青睐。全国各地在代茶饮预防新型冠状病毒肺炎方案上百花齐放^[5], 居家便可以使用。在湖北、北京等多个省(市)的新型冠状病毒

[△] [基金项目] 中国工程院战略咨询项目(2021-XZ-10)

* [通信作者] 肖培根, 研究员, 研究方向: 药用植物亲缘学; Tel: (010) 57833153, E-mail: pgxiao@implad.ac.cn

肺炎疫情防治方案中, 中药茶饮都作为预防病毒的重要措施之一。我国也通过官方和民间渠道, 将防疫药茶作为防疫物资, 赠送给匈牙利、捷克、美国、尼泊尔、泰国等国, 受到广泛欢迎^[6]。

经过长久发展, 广义茶饮形成了多个概念, “代茶饮”“药茶”“别样茶”等。从目前人们对茶饮的概念理解及茶饮研究范围和应用来看, 还存在很多混淆概念的现象。同时, 对茶饮系统深入的整理分析工作尚未开展, 这非常不利于茶饮植物栽培生产质量标准的制定、合理配方配伍产品的开发推广。本文旨在进一步明确茶饮的内涵及定义, 为进一步开展传承和创新工作、更好地服务于人民群众健康提供科学依据。

1 茶饮的定义及内涵

在对传统茶饮进行调查整理的过程中, 初步定义茶饮为“人类在演化过程中, 利用其周围的生物(主要是植物), 日常以热饮的形式用来预防疾患、调节情志, 以保持身心健康的一类物品。此类物品通常富含多酚(polyphenols)类成分, 具有较好的抗氧化作用, 对人体所面临的不良条件, 由于长期饮用, 往往能产生抗应激(anti-stress)和保健方面的效果。属于药食同源和具有保健作用的一类物品”。在提及茶饮的定义时, 有必要探讨当前广为流传的几个茶饮相关定义。

“药茶”是指在中医辨证论治理论指导下, 选用合适的中药组成方剂, 或将中药与茶叶结合, 采用不同工艺加工制成粗末茶、块状茶、袋泡茶等, 再用热水冲泡或煎汁后当茶一样, 日常饮用, 以此来防治疾患, 达到保健调理和治疗的作用^[7]。秦汉南北朝时以茶疗疾的方法基本形成, 到唐宋时应用范围扩大。唐代的《本草拾遗》即提出“茶为万病之药”的论点, 在《新修本草》中也明确了茶的疗效。宋代的《太平圣惠方》首次提及“药茶”并收录8首

药茶方。此时, 茶疗从单方发展为单、复方并用, 服用方法从单一煮饮法发展为外敷、和醋、丸剂、调服等多种方法。明清时, 药茶形成体系并盛行。明代《普济方》“药茶”篇记载大量茶方, 清《医宗金鉴》收录62首药茶方剂。很多流行药茶至今习用, 如午时茶、枸杞茶、八仙茶、川芎茶调饮等。茶疗应用范围涉及内、外、儿、妇、五官、骨伤、皮肤等科室及养生保健等^[8]。

肖培根院士团队于2011年提出了“别样茶”(non-Camellia tea)这一概念, 即“不属于山茶科山茶属来源的植物, 在某些地区和某个民族范围内已有作茶饮用的悠久历史(500年以上)且沿用至今, 目前仍有商品流通”^[9]。从实际应用出发, 充实了“代茶饮”的定义, 即“茶叶与别样茶间的搭配, 或几种别样茶之间的搭配, 特别是一些毒性不大、口感尚可的中药, 单味或2~5种配伍。用来预防慢性疾病或抗衰老, 日益为大家接受并推崇”。代茶饮的发展历程很长, 但记载较少, 且散布于各类古代文献中, 多数缺乏系统的“方-证-症”相对应, 没有大量集中地汇集在一起。肖培根院士团队经过数十年收集整理, 对“茶饮”进行正确的定位和界定: 以“茶”为代表的茶饮, 是一类药食同源的物质, 主要用来防治慢病和抗衰老。食品、茶饮与药品三者之间的区别和界定见表1。

在当代, 随着健康意识的加强及茶饮的营养成分和保健作用不断被临床验证, 人们对茶饮的要求不再局限于口感、颜值, 更关注其功效。综合表1的分析, 对茶饮的内涵进一步界定为用热水冲泡或稍煮, 含有1味或少数原料(通常在5种以下), 这些原料大多属于药食同源物质, 制成的茶饮具有较好或良好的口感(适口性), 作用较平和, 可以长期或较长期地服用; 有的成为了嗜好品, 用于调节情志、预防疾病、改善机体的亚健康状态, 或用于抗衰老的饮品。

表1 食品、茶饮、药品的区别

类别	形态	内涵	药性	目的	不良反应	频率	作用	口感
食品	多种, 水煮、蒸、煎、炒等	食用	几无药性	维持日常生活必需	无	日常较规律, 长期服用	维持生命活力	一般良好
茶饮	热水冲泡	药食同源	温和	保健、预防、调整情绪及机体亚健康状态	无或较微	长期或较长期服用	缓慢调整机体不正常状态	良好和较良好
药品	多种剂型	药用	强烈或较强烈	疾病治疗	一般较明显	疾病期间服用	较纠正机体的疾病状态	中药方剂, 适口性通常较差

2 茶文化的内涵及多样性

中国饮茶历史悠久,在对茶叶的认知和功能开发上经过了漫长的岁月。唐代陆羽的《茶经》标志着我国已经形成了完整的茶艺文化,茶叶的种植得到普及,茶叶贸易遍及国内外,山茶科的茶文化得到了飞跃发展,形成了“一枝独秀”的局面^[3]。茶文化是中国传统文化中的重要组成部分,随着社会的发展而进步,因民族、地域、时代的不同而有所差异,在形成和发展的过程中被打上了中国传统文化的深刻烙印,有着多样化的丰富内涵^[9]。广义的茶文化是指茶叶为文化载体,是物质文明和精神文明高度统一的产物,是一种对茶事认知集合形态的人类现象^[10]。总体来看,茶文化包括4个层次:茶饮植物的类别、化学成分和疗效研究及品茶所需的茶具、水、茶室等统称为物态文化;“茶政”等制度文化;茶礼、茶俗、茶艺等行为文化;茶道、茶德等心态文化。而茶文化从民族性、地域性上也具有多样性。

自古以来,作茶用的植物就呈现多样性,如同维持生命的食物和用来治疗疾病的药品一样,用来预防疾病的茶也不可能仅是一种物品。

2.1 来源的多样性

各种类的茶饮在各民族、各地区内应用,品种多样。其中一个显著的例子就是茶饮的一名多物现象。各地名曰“苦丁茶”者,即有9科10属17种以上的植物;名曰“甜茶”者,也有10科14属19种以上植物。各少数民族也有其独特的茶饮,充分说明了茶饮植物的多样性^[3]。这种现象在世界各国及各民族中也有体现。除可可和咖啡外,著名的有亚洲印度的圣罗勒,东南亚的肾茶,欧洲习用的母菊,非洲北部的玫瑰茄,西部的小花风车子,南非的南

非红茶、蜜树茶,南美洲的巴拉圭茶、巴西瓜拉那泡林藤。这些茶饮各有特色,组成了世界茶饮文化的多样性。

据统计,茶饮植物分布于100多个科的300多属中。40多个科有3种及以上植物,30多个属有3种及以上植物。此外,茶饮植物的入茶部位也有多样性,除山茶科的茶,花草茶是取自各种植物的花,如金盏花、菊花、洋甘菊、金银花等;草药茶(药草茶)是取自各民族习用的药草,如睡茄、布枯叶、龙牙草等;还有取自根、根茎、树皮等的习用药物,如黄芪、人参、葛根等,其常组成“药茶”“代茶饮”“处方茶”(表2)。在使用上看,花草茶、草药茶大都为单一植物冲泡饮用。而在处方茶中某些药食同源物质药性明显,性质更接近于药物,也即是针对特定疾病和症状者,大都需要多种配伍,或加入花草茶、草药茶、茶叶等调和药性及适口性,经由煎煮后频繁代茶饮用。

2.2 物质基础的多样性

茶饮所含有的化学物质具有多样性,对400多种具有“茶”称谓的传统茶饮进行调查整理,目前约记载了6000余个化合物。大多数茶饮植物多酚类物质的种类和含量均特别丰富^[11](图1),其中,黄酮类和非黄酮化合物大致各占50%。黄酮醇类成分在茶饮中分布较广泛;二氢黄酮类中的双氢杨梅素是藤茶的主要成分;二氢查耳酮类化合物在红红茶、多穗柯甜茶中存在;没食子酸衍生物广泛存在于苦津茶、老鹰茶、石崖茶和大叶苦丁茶等别样茶中;另一类在别样茶中广泛存在的多酚类物质是鞣质,可水解鞣质和浓缩型鞣质在别样茶中均普遍含有,如没食子酸、鞣花酸、儿茶素等。这种植物中的次生代谢产物正受到愈来愈多的关注。这类化合物是

表2 茶饮植物来源

类别	茶名	原植物	应用部位
花草茶	金银花茶	忍冬 <i>Lonicera japonica</i> Thunb.	花
	昆仑雪菊茶	两色金鸡菊 <i>Coreopsis tinctoria</i> Nutt.	花
	金莲花茶	金莲花 <i>Trollius chinensis</i> Bunge、短瓣金莲花 <i>T. ledebourii</i> Reichenbach、长瓣金莲花 <i>T. macropetalus</i> Fr.	花
草药茶	藤茶	显齿蛇葡萄 <i>Ampelopsis grossedentata</i> (Hand.-Mazz.) W.T.Wang	茎、叶
	多穗柯甜茶	木姜叶柯 <i>Lithocarpus litseifolius</i> (Hance) Chun	叶
	青钱柳茶	青钱柳 <i>Cyclocarya paliurus</i> (Batal.) Iljinsk.	叶
代茶饮	大枣山楂饮	大枣+山楂	
	丹参化瘀茶	丹参+葛根	
	化痰祛湿瘦腰方	生山楂+三七+决明子+茯苓	

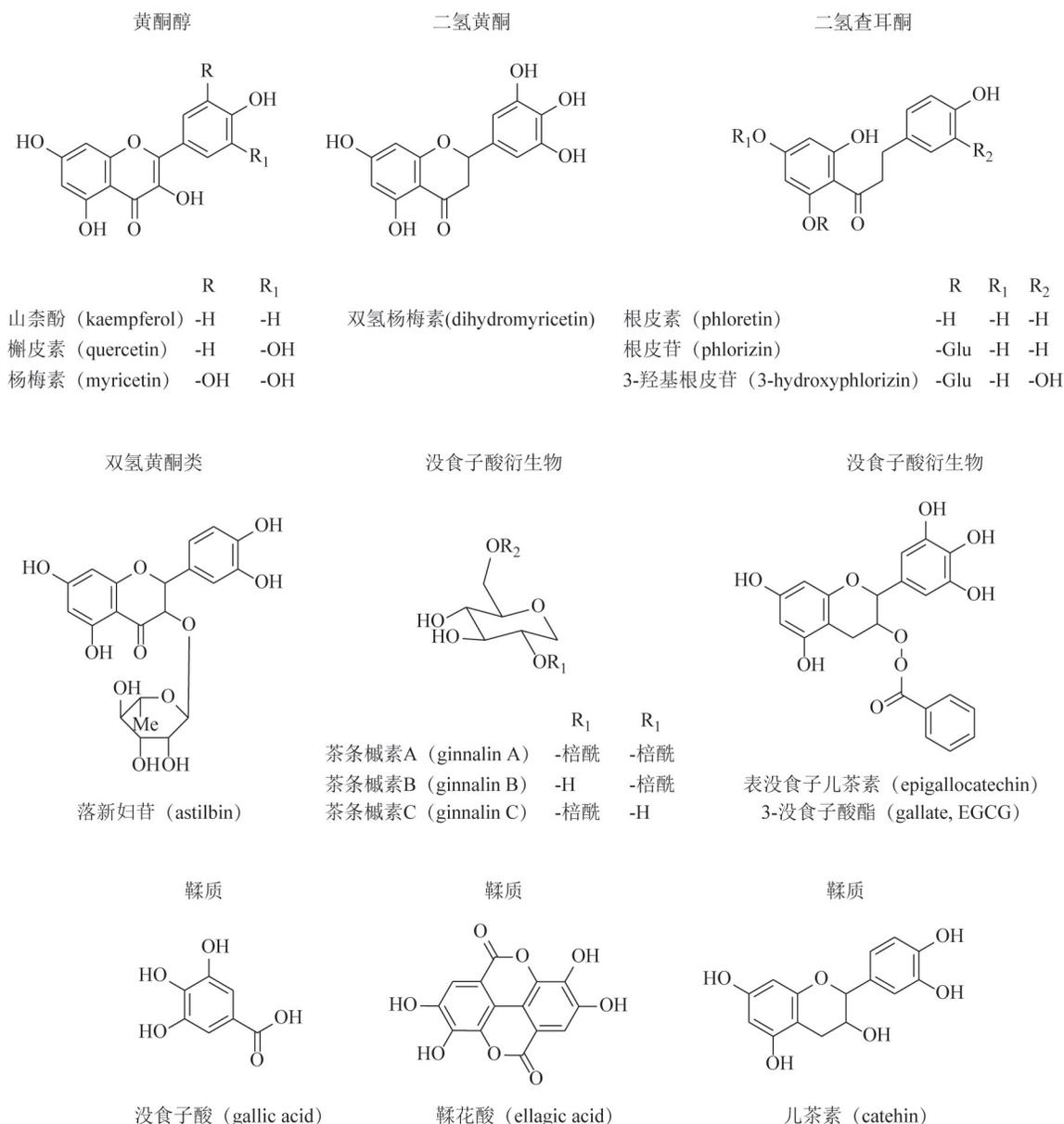


图1 别样茶中所含多酚化合物

茶饮植物抵御不良条件产生的次生代谢产物，可作为外源性抗氧化应激剂的来源在人体内发挥作用^[12-13]。这类多酚类化合物具有抗氧化的共性，而对各种慢性疾病的靶点和通道又有各自的特性，从而体现出对某一类慢性疾病的防治作用。

2.3 应用的多样性

以茶为主、辅原料，加入适量别样茶配制成茶方来防治疾病，自古有之。《神农本草经》记载，神农氏“一日遇七十二毒，得涂乃解”^[8]。汉末张仲景《伤寒杂病论》：“茶治浓血甚效”。魏时吴普用茶治疗厌食、胃痛等。秦汉南北朝时以茶疗疾的方法基

本形成，到唐宋时应用范围和方法扩大。唐代《千金要方》《新修本草》《茶经》等记载茶饮可治厥头疼、痿疮、惊厥等。宋代《重广补注神农本草》《圣济总录》《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《普济方》等都有茶疗专篇。明清时，茶疗盛行，大量有效的茶疗方被推广，很多习用至今，如午时茶、枸杞茶、八仙茶、川芎调散茶等。茶疗应用方法有饮服、调服、和服、顿服、噙服、含漱、滴入、调敷、擦、搽、涂、熏等。茶饮植物的传统疗效主要是健身，防治高血压、高血脂、高血糖（以下简称“三高”），保肝明目，益智提神等（表3），茶饮的优势则体现在对慢性疾病的预防上。

表3 别样茶防治慢性疾患

名称	调血脂	降血糖	降血压	抗癌	神经退行性疾病	减肥	抗衰老	参考文献
大叶苦丁茶	√	√	√	√		√	√	[14]
小叶苦丁茶	√		√			√		[15]
藤茶	√	√		√			√	[16]
老鹰茶	√	√		√				[17]
黄芩茶	√	√		√	√			[18]
青钱柳茶	√	√	√	√				[19]
石崖茶				√				[20]
肾茶		√	√	√				[21]
山绿茶	√	√	√	√				[22]
昆仑雪菊	√	√	√				√	[23]

20世纪90年代开始,茶叶与代茶饮合用,借茶之香气,调和药物,因饮服方便、养生保健效果较好,而应用广泛。如糖尿病、胃部及四肢怕冷,或上部有火、下肢冰冷人群可饮用肉桂红茶,由肉桂粉、红茶与牛奶同煮饮用。三高人群可采用陈皮和熟普洱冲泡的方法祛除寒痰。夏季祛湿解暑可使用三叶茶,荷叶、桑叶、竹叶与绿茶同泡即可。

3 药食同源“别样茶”

中药代茶饮属于“别样茶”的范畴,由单味中药或小复方组成,药物寒热偏性不强,老少皆宜,广泛用于健康预防、疾病治疗、康复的全过程,尤其在“治未病”、慢病防治及抗衰老等方面功不可没,健康投资获益颇丰,给社会节约了巨额的医药成本,与“健康中国”大战略下关口前移、慢病管理、抗衰老等高度统一,也与中医“天人合一”的整体观和“生克制化”的辩证观相吻合。

3.1 药食同源的中药材丰富多样

部分口感不错的药食同源的植物常出现在百姓的日常生活中,包括根茎、果实、枝叶等,如大枣、大麦、生薏米、藜麦、黑豆、红豆、苦荞、百合、山药、茯苓、生黄芪、党参、生山楂、葛根、生地、熟地黄、黄精、麦冬、枸杞子、山萸肉、乌梅、五味子、桔梗、生甘草、石斛、苦瓜、白萝卜、黑芝麻、桑椹、菊花、荷叶、西红花、陈皮等。

3.2 选择适合自身的茶饮

选择茶饮最关键的是其功效和配伍,其次是口感和超低毒或无毒。疾病谱发生明显变化,三高、消化不良、排便异常、睡眠障碍、情绪障碍、记忆力减退等困扰着现代人的生活,必须根据体质差异、

辨病、辨证及居住环境、生活习惯、年龄差异等分类别、分层次选择适合自身的茶饮,既要注重同一性,又要关注个体性。孩子和老人宜相应减少药茶用量;孩子更多关注消化和骨骼发育,调理时间相对较短;慢性病和老年病要适度延长饮茶时间甚至终身服用,以健康获益最大为目标导向。例如:成人降脂茶:生山楂6g(如引发食欲亢进,可灵活删除)、荷叶4g、生薏米20g;消暑茶:荷叶3g、菊花3g、桑叶3g;补肾茶:生地5g、山萸肉3g、山药8g;轻度贫血:大枣4枚、龙眼肉5g、陈皮3g等。

3.3 中药茶饮在新型冠状病毒肺炎预防中广泛应用

中医茶饮预防新型冠状病毒肺炎,不是简单的杀病毒,而是改变病毒在人体生存的内外环境,固本培元、降低毒性、恢复稳态,即“祛邪扶正,邪去正安”。新型冠状病毒疫情防控中官方发布信息见表4。

4 茶饮的发展方向

针对于茶饮的发展方向,未来的发展可能有以下4个方面:1)“适口”化,茶饮为日常饮品,为养生生活的一部分。饮用使躯体感到舒适、愉快,因此要求具备良好的口感,如菊花、枸杞子配伍口感很好,可以起到清肝明目、滋补肝肾的疗效。2)“保健”化,茶饮能够防治慢性疾患、调整个体亚健康状态向健康状态的转化,在抗衰老等方面也具有良好作用。这种作用往往是缓慢的、长期的,但科学证明是有效的。因此,必须加强这方面的基础研究,如减肥常用生山楂、荷叶配伍不仅口感好,还可以起到祛除湿浊的效果。3)“求属”化,由于个人的不同情况和不同疾病的防治要求,所选择的茶饮种类也有所不同,因此需要因人而异。本团队提

表4 新型冠状病毒疫情防控中官方渠道发布的中药茶饮信息

发布时间/年-月-日	文件来源	发布机构	中医辨证及适用人群	茶饮组方
2020-01-23	《湖北省新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第一版)》	湖北省卫生健康委员会	适用于一般人群的预防	苍术3g、金银花5g、陈皮3g、芦根2g、桑叶2g、生黄芪10g(开水泡、代茶饮、7~10d)
2020-02-27	《北京市新型冠状病毒肺炎中医药防治方案(试行第三版)》	北京市中医药管理局	用于流行期间普通儿童的预防,这个剂量适用于5~10岁儿童,其他年龄儿童,根据年龄、体质量适当加减。可以连续服用6d	金银花3g、芦根6g、陈皮2g。以上3味水煎(代茶饮)
			适用于流行期间普通人群的预防	麦冬3g、桑叶3g、菊花3g、陈皮2g。以上4味代茶饮,用于群体预防性投药加黄芪10g
			适用于流行期间普通人群,尤其适合伴咽喉不适、大便偏干者	金莲花2朵、麦冬5粒、青果2粒(打碎)、白菊花2朵(代茶饮)
2020-02-01	中医药专家对预防新型冠状病毒肺炎中药代茶饮的建议	吉林省中医药管理局科研攻关专家组	寒湿状态的高危易感人群	苍术15g、陈皮15g、炙甘草5g、厚朴10g、生姜10g、大枣10g
			温热状态的高危易感人群	“扶正除疫颗粒”15g、生姜(免煎颗粒)15g、大枣(免煎颗粒)20g
			寒湿状态的普通易感人群	苍术10g、橘皮10g、炙甘草5g、厚朴5g、生姜15g、大枣10g
			温热状态体质的普通易感人群	红景天10g、虎杖5g、生姜15g、大枣20g
2020-06-16	《北京市新型冠状病毒肺炎中医药防治方案(试行第五版)》	北京市中医药管理局	中药预防处方1号方,适用于成人普通人群的预防方案	麦冬3g、太子参6g、菊花3g、藿香6g、苏叶6g。以上5味代茶饮,每日1次
2020-04-28	黑龙江省应对新冠肺炎疫情联防联控进展情况第五十一场新闻发布会	黑龙江省中医药管理局	适用普通人群	藿香3g、苏叶3g、蒲公英3g、薏苡仁3g、生姜1片、大枣2个(代茶饮)
			适用体弱的老年人	黄芪3g、白芷3g、陈皮3g、金银花3g、芦根3g、黄精3g、薏苡仁3g、大枣2个(代茶饮)
			适用3岁以上儿童	黄芪1g、云苓1g、陈皮1g、金银花1g、芦根1g、山楂1g、薏苡仁1g、大枣1个(代茶饮)
			适用身体健硕的中青年	金银花3g、薏苡仁3g、芦根3g、蒲公英3g、藿香3g、大枣2个(代茶饮)

出,第一步可以根据祖国医学概念及方法分类,即活血化瘀、清热导热、扶正固本等,如活血化瘀选用生山楂、藏红花,清热导热选用金银花、金莲花,扶正固本选用人参、麦冬、五味子。4)“跨界”化,由于上述的要求,“适口”和具有保健作用的茶饮,往往通过茶-茶、茶-药及茶-果的配伍较易达到这些要求和目的,如头部昏沉可用龙井茶配伍茉莉花茶,也可用龙井茶配伍菊花,补肾茶饮常用山萸肉配伍桑椹果。

5 结语

古今中外,不同文化、不同地域、不同种族的人群,均有茶饮的传统。历经千年发展,逐渐形成了以茶叶、咖啡和可可为代表的三大饮料。茶饮作为一种最便利有效的植物来源活性物质的摄入方式,具有无可比拟的优越性。茶饮的普及既满足了人类对植物当中有益物质长期摄入的需求,又加深了人类对药食同源植物资源的利用深度,对人类社会和

文明的发展起到了积极的推动作用。

茶饮是药食同源物质的一类典型代表,属于药品与食品的交叉领域,因此,兼有两者的特点。茶饮中的小分子化学成分是其生物活性的物质基础,这些化合物被人体吸收后,作用于体内特定靶点和通路,调节人体代谢平衡,实现改善人体亚健康状态、降低某些疾病的发病概率、缓解和治疗某些慢性疾病的功效。在这一点上,茶饮与药物具有较大的共性。茶饮可以供适用人群长期日常饮用,无安全性危险,这一点与食品相同。由此认为,以茶饮为代表的药食同源物质,其本质是一类中低活性的外源性天然活性小分子群,这类化合物可以通过长期的服用,产生确切的治疗疾病、改善体质的效果。目前来看,茶饮的科学意义尚未得到充分重视,药理学和营养学的研究理论和方法都不适用于这一新的交叉领域。因此,对茶饮的深入研究亟须建立新的研究方法学体系,对茶饮科学性展开深入挖掘研究,未来任重而道远。

在“推进健康中国建设,提高人民健康水平”的新时代中,茶饮这一历史悠久的食药保健方式有了更加广阔的用武之地。“保健”“养生”成为人们关注的热点词,茶饮作为健康关口前移和慢病防治的重要载体,越来越受到百姓的重视和青睐。茶饮的内涵和外延随着健康需求不断扩展,茶饮产品的大规模市场开发前景广阔。近20年来,国内外茶饮产品市场规模大幅度增长。国内已经形成了以“康师傅”和“统一”为代表的一批茶饮产业龙头企业。以凉茶为代表的一类新型茶饮产品受到广泛欢迎。高端化、健康化、年轻化逐渐成为我国茶饮行业发展的特征和趋势。

同时,发展茶饮对于我国中医药产业落实国家乡村振兴战略、巩固扶贫成果也具有重要意义。我国地域广阔,各地均有地方特色的茶饮品种。从地方分布和特色的传统应用中追寻线索,在继承中创新,在传承中创造,打造各地药茶品牌。山西省自2020年开始打造当地的药茶产业,是破解深度贫困和农业转型发展的一种有益探索,并已初见成效^[24]。这可以成为拉动地方经济发展、拓宽中药材市场出口,推进美丽乡村建设的重要抓手。

健康茶饮产品的研发既要有科学性又要遵从商业规律。如何在进一步开展传承和创新工作的同时,更好地为人民群众健康服务,是值得深思的问题。科学性是立足之本,商业性是生存之道。健康茶饮市场欣欣向荣,相关管理也需加强,避免商家逐利、质量良莠不齐的现象发生。建议国家食品管理部门应对“保健茶”商品类别加以界定,设定成分和功效检定标准,以加强市场监管,保障茶饮产业健康发展。

参考文献

- [1] 肖伟,刘勇,许利嘉,等.茶饮与健康[J].中国现代中药,2014,16(1):1-3.
- [2] CROZIER A, ASHIHARA H, TOMAS-BARBERAN F. Teas, cocoa and coffee [M]. Oxford: Wiley-Blackwell, 2012:1-20.
- [3] 肖伟,彭勇,许利嘉,等.中国茶文化多样性的初步探索[J].中国现代中药,2011,13(10):52-53.
- [4] 罗庆芳.中国药茶大全[M].增订本.贵阳:贵州科技出版社,2003:1-10.
- [5] 国家中医药管理局.药膳、代茶饮、香囊…各地防治新冠肺炎的中医方案[EB/OL].(2020-03-09)[2021-09-15].<http://www.satcm.gov.cn/xinxifabu/meitibaodao/2020-03-09/13774.html>.
- [6] 国家中医药管理局.中医防疫药茶在匈牙利受欢迎[EB/OL].(2020-07-13)[2021-09-15].<http://www.satcm.gov.cn/hudongjiaoliu/guanfangweixin/2020-07-13/15882.html>.
- [7] 蓝宇敬,马然,张林.药茶方剂的演变源流研究[J].北京中医药大学学报,2020,43(3):186-191.
- [8] 陈宗懋.中国茶叶大辞典[M].北京:中国轻工业出版社,2000:695-700,705-708.
- [9] 许利嘉,肖伟,刘勇,等.再论茶文化的起源、发展与功能定位[J].中国现代中药,2012,14(10):68-70.
- [10] 孙嘉.论中国茶文化的“和”思想及其启示[D].西安:陕西科技大学,2016.
- [11] 韩碧群,彭勇,肖培根.中国别样茶的整理研究[J].中国现代中药,2013,15(4):259-269.
- [12] WEBB G P. Dietary Supplements and Functional Foods M]. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 2013:5-12.
- [13] ANDREW SALTER H W, TUCKER GREGORY. Phytonutrients [M]. England: Wiley-Blackwell, 2012: 52-88.
- [14] 易帆,彭勇,许利嘉,等.大叶苦丁茶的研究进展[J].中国现代中药,2013,15(8):710-717.
- [15] 易帆,彭勇,许利嘉,等.小叶苦丁茶的研究进展[J].中国现代中药,2013,15(10):906-912.
- [16] 许利嘉,马培,肖伟,等.别样茶——藤茶的古今应用历史初步调查[J].中国现代中药,2012,14(4):62-66.
- [17] 许利嘉,肖伟,马培,等.中国古茶种:老鹰茶[J].中国现代中药,2012,14(2):60-63.
- [18] 何春年,彭勇,肖伟,等.黄茶茶的应用历史与研究现状[J].中国现代中药,2011,13(6):3-7.
- [19] 何春年,彭勇,肖伟,等.青钱柳神茶的应用历史与研究现状[J].中国现代中药,2012,14(5):62-68.
- [20] 张鑫瑶,许利嘉,肖伟,等.石崖茶的研究进展[J].中国现代中药,2012,14(11):66-70.
- [21] 肖伟,彭勇,刘勇,等.肾茶的研究与开发新进展[J].世界科学技术—中医药现代化,2009,11(3):434-438.
- [22] 孙乐,张鑫瑶,万文婷,等.山绿茶的研究进展[J].中国现代中药,2015,17(1):72-76.
- [23] 姜保平,许利嘉,贾晓光,等.两色金鸡菊的化学成分和药理作用研究进展[J].现代药物与临床,2014,29(5):567-573.
- [24] 王飞航,魏颺.为脱贫“造血”让致富“生根”—山西发展药茶产业助力脱贫攻坚新观察[EB/OL].(2020-11-19)[2021-09-15].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1683768377802546647&wfr=spider&for=pc>

(收稿日期:2021-07-02 编辑:王笑辉)