

食品安全系列宣传（2023年第三十二期）：

中医说茶，您喝对了吗？

来源：2022-07-10 人民网科普-食品安全

小时候，我只听过两种茶：大碗茶和碧螺春。后来认识茶，是因为学了中医，发现茶也是一味药。例如川芎茶调饮，《本草撮要》记载：“茶叶味苦甘。入手足少阴太阴厥阴经。功专清心肺、涤肠胃。得甘菊治头痛，得生姜水滞下，酒后饮之，引入膀胱肾经。”但茶终究寒凉，本人素体脾胃虚寒，记得一次喝普洱茶，喝到一半就去了卫生间，以后就很少喝茶，但一次偶遇改变了我的看法。

前不久，我去逛北京雍和宫边的五道营胡同，到了一家小店。店主人是我的好朋友，邀请我喝碧螺春。这是一款绿茶，当时到了吃晚饭的时间，我怎敢空腹喝绿茶？于是婉言谢绝。但朋友说，你尝尝，保证不寒。她说这茶源于一棵有80年树龄的茶树，采自洞庭湖的山上，山向阳，这是这棵树采出的第一茬明前茶，经过人工采摘、杀青，且用的是柴火，自不会和其他绿茶一般。禁不住劝说，我坐下来一品这碧螺春。几杯入肚，我惊奇地发现，胃肠竟感觉微暖而舒适，完全没有腹泻的意思，噫气几声，颇感舒适，而且竟有饱腹感。一直喝到晚上8时才离开，空腹喝茶，没有任何不适，还有轻微的饱腹感，也不觉饥饿，暖茶入胃，微

微汗出，甚感舒适。后来朋友送了我一点这个碧螺春，我回去喝，每次的感觉都一样，看来绝非巧合。

这一次偶遇让我改变了对茶尤其是绿茶的认识，也让我想起一位长者曾说，其父年过九旬，喝了一辈子茶，长寿而健康，长者亦如是。我初以为体质使然，现在看来不尽然。近来仔细思考，忽有所悟。

茶性虽凉，但最终其性之冷暖，大致取决于两个因素，一是生长环境，是偏阴冷寒湿之地，还是温暖阳光之属。就像北方的葡萄和新疆的葡萄不同一样，中药有一味药牛膝，四川的川牛膝活血，而河南的怀牛膝则补肝肾。又如人参，产在东北的人参性温，而西洋参则偏凉，此皆产地不同。而产地不同，其本质是生长环境不同，包括温度、日照、土壤以及种植方式不同等。

二是加工方法，这一点或许更重要。大多数茶都要经过杀青，杀青中有一步是用火烘烤。中医认为经过火炮制过的中药和生药，其寒热温凉之性常常不同。例如生甘草，性寒凉而清热解毒，经过火炙的炙甘草则健脾补气；生地黄性凉而凉血活血，而经过火蒸制的熟地黄则性微温而补肾等。大凡经过火制的药材，大多会带一些温性，当然还决定于火制的具体方法，甚至柴火和烤箱也不尽相同。

茶叶的加工有很多工序，其中多有火制之工，或烘烤或蒸制。这种制茶的工艺决定了茶的寒温冷暖。我以前认为发酵茶如红茶、黑茶等不寒，是我不了解茶的发酵工艺过程所致。茶的发酵

多是将茶叶摊平放在 25 摄氏度左右的室温下静置，进行发酵，所以和火制不同。故综上所述，茶之冷暖看环境、看工艺。

这样看来，体质寒的人并非不能喝绿茶，反而一些发酵茶，如普洱茶不一定适合。因此，找到适合自己的茶，并且懂得过犹不及的道理，就找到养生之道了。

（作者为中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师）