

# 中药养生代茶饮防治常见慢性疾病的功效研究

赵 炜<sup>1</sup>, 陈志方<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>唐山市绿泷泉餐饮管理服务有限公司, 河北 唐山

收稿日期: 2024年7月21日; 录用日期: 2024年9月2日; 发布日期: 2024年9月19日

## 摘 要

中药代茶饮具有悠久的历史, 作为中医特色疗法之一, 是在中医理、法、方、药理论原则指导下的传统剂型, 具有鲜明的中医特色, 饮用方便快捷, 在临床和日常生活中有良好的实践疗效。目前随着人们生活方式的改变, 慢病的发病率越来越高, 慢病的预防和治疗已然成为一项重大难题。中药“代茶饮”被越来越多地应用到慢病的预防与治疗当中, 且取得了显著的疗效。现笔者通过综述近年来中药“代茶饮”在相关慢性疾病中的应用, 以期对临床有所裨益。

## 关键词

中药代茶饮, 慢性疾病, 预防治疗, 综述

# Study on the Efficacy of Traditional Chinese Medicine as a Substitute for Tea in the Prevention and Treatment of Common Chronic Diseases

Wei Zhao<sup>1</sup>, Zhifang Chen<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate School, Heilongjiang University of Traditional Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>Tangshan Lvlong Spring Catering Management Service Co., Ltd., Tangshan Hebei

Received: Jul. 21<sup>st</sup>, 2024; accepted: Sep. 2<sup>nd</sup>, 2024; published: Sep. 19<sup>th</sup>, 2024

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 赵炜, 陈志方. 中药养生代茶饮防治常见慢性疾病的功效研究[J]. 中医学, 2024, 13(9): 2200-2205.

DOI: 10.12677/tcm.2024.139328

## Abstract

As one of the characteristic therapies of traditional Chinese medicine, it is a traditional dosage form under the guidance of the principles of traditional Chinese medicine theory, law, prescription and medicine theory, with distinctive characteristics of traditional Chinese medicine, convenient and fast to drink, and has good practical effects in clinical and daily life. At present, with the change of people's lifestyles, the incidence of chronic diseases is getting higher and higher, and the prevention and treatment of chronic diseases have become a major problem. Traditional Chinese medicine (TCM) has been increasingly used in the prevention and treatment of chronic diseases, and has achieved remarkable results. In this paper, we review the application of traditional Chinese medicine (TCM) in related chronic diseases in recent years, in order to provide clinical benefits.

## Keywords

Traditional Chinese Medicine as a Substitute for Tea, Chronic Diseases, Preventive Treatment, Review

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

中药代茶饮是指将单味中药或复方中药按照泡茶的方式制作而成的饮用品。中医养生的方法很多,其中有一种方法是用中药代茶饮。中医认为,其具有健脾益胃、补肾助阳、提神醒脑、生津止渴、除烦去腻等功效,体现了中医遣方用药、辨证论治的传统,具有用药准、药味少、药量小的特点,又是纯天然的绿色饮品,非常适合养生保健[1]。中药代茶饮是在中医理法方药的理论指导下,通过辨证与辨病相结合而合制而成的剂型。中药代茶饮已广泛应用于内、外、妇、儿、五官各科,特别是在养生保健以及疾病康复领域作用尤为突出。

目前,人们的生活方式随着社会经济的发展发生了天翻地覆的变化,生活节奏越来越快以及人口老龄化日益加剧都是导致慢性非传染性疾病发病率越来越高的直接原因,严重威胁人类健康。慢病是一类持续时间长、进展缓慢、难以根治的非传染性疾病。它因缺少明确的传染病因而具有起病隐匿的特点,而且潜伏期长,一旦患病后,病程较长,甚至为终身性疾病,且几乎不能被治愈[2]。例如原发性高血压、高血糖、高脂血症等。中药代茶饮作为慢病的辅助或者替代治疗手段,被越来越多地应用到临床当中,现笔者将举例总结相关的中药代茶饮在相关慢性疾病中的应用,以期能够总结中药代茶饮的应用经验,并对将来的研究有所启发。

## 2. 降压、降糖、降脂

据《中国心血管健康与疾病报告 2021》统计,中国心血管病现患人数为 3.3 亿,其患病率及病死率仍处于上升阶段,病死率居首位。血脂异常是导致动脉粥样硬化的重要因素之一,是冠心病等心血管疾病的独立危险因素,因此,寻找有效防治血脂异常发生发展的策略对于降低心血管事件的发生具有十分重要的科学意义。现代医学认为,高脂血症是指血浆中总胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白胆固醇任意一种或多种偏高,也是一种常见的慢性病,同时它是多种疾病的危险因素,所以,近年来高脂血症的预防和治疗受到了业界的高度重视。中医药对高脂血症的防治具有疗效显著且毒副作用较小的特点,在医

疗界被广泛推广, 并且在临床中也收到了确切的疗效。[3]中医学中的膏脂与现代医学的血脂在含义上颇相一致。中医认为膏脂由脾主运化水谷而生, 属人体正常津液的一部分, 依赖脾的运输功能布散周身, 濡养五脏六腑、四肢百骸。若脾气虚, 失于健运则导致津液输布失常, 化为痰饮壅滞筋脉皮部、经脉关节、留滞营中, 导致血脂异常的发生。故高血脂症属中医“肥胖”“痰湿”等范畴, 认为其病因为饮食不节、嗜食油腻甘甜等, 主要病机为脾胃运化失常, 湿聚生痰, 痰浊内阻, 气血瘀滞, 体内液体代谢失常, 最终致病, 临床表现以血脂升高为主[4]。

当前我国社会正面临着从年轻化社会向人口老龄化社会的转变, 高血压病逐渐变成严重危害我国国民健康的第一大慢性疾病[5]。目前, 高血压疾病的发病机制尚未形成统一认识, 多种因素均可导致高血压疾病的发生[6]。随着中医药对高血压病的深入探讨研究, 近年来中医中药在关于高血压病的预防、治疗、保健等方面都体现出显著的优势。我国传统医学理论体系中并没有对于高血压病的明确的界定和清晰的解释, 中医内科学已将高血压归为“中风”、“头痛”、“眩晕”等范畴。根据《内经》中的相关记载, 其中所描述的“脑转耳鸣”、“眩仆”、“头痛”等症状, 都与如今高血压病的主要临床表现类似。心的鼓动异常、心营过劳、痰湿内盛、营血壅盛、人体气机的不畅、脏腑失调、卫气不行、脉络壅滞等都是血压升高的因素[7]。

糖尿病是内分泌科常见病症之一, 主要表现为血糖长期过高, 多尿、多饮、多食、体重下降、疲乏、视力模糊以及血糖升高等, 若控制不当还可能引发酮症酸中毒、糖尿病肾病、动脉粥样硬化、糖尿病神经病变等严重并发症[8]。糖尿病属中医“消渴”范畴, 中医认为消渴为本虚标实之证, 多因阴津亏损、燥热偏盛所致。祖国医学中, 对于糖尿病的研究同样颇为重视, 有关“消渴症”的记载最早可以追溯到《黄帝内经》, 其中认为先天禀赋不足是诱发消渴症的重要成因之一, 即“五脏皆柔弱者, 善病消瘵”, 因此治疗消渴症时, 必须改善患者“柔弱”体质, 使其五脏趋于调和, 增强对疾病的抵抗能力。《伤寒论》中, 同样多次提到消渴症, 其作者张仲景认为, 胃热炽盛、肾气不足是引发消渴病的主要原因。

蝙蝠蛾拟青霉和蛹虫草作为冬虫夏草的替代物, 现在经常用作保健食品原料。蝙蝠蛾拟青霉为天然冬虫夏草中分离到的内寄生菌, 经过深层发酵所得的菌丝体与天然冬虫夏草的主要成分、药理作用基本相似[9]。冬虫夏草最早出现于《本草备要》, 具有补虚损、滋精气等功效, 为我国传统中药。性味甘平, 归肺、肾经, 冬虫夏草具有补肾益肺、补虚填精的功效, 可以应用于肾精亏虚、腰膝酸痛、久咳虚喘等症状。现代药理学研究, 冬虫夏草具有虫草多糖、虫草核苷、虫草氨基酸、麦角甾醇等成分, 其药理作用广泛, 主要有抗肿瘤活性、降血糖、降血脂、改善学习记忆、保护肝脏、保护肾脏、抗氧化及衰老、消炎镇痛及抗病毒活性等作用[10]。苦丁茶为冬青科植物枸骨、大叶冬青或苦丁茶冬青的嫩叶。一般在清明前后摘取茶树的嫩叶, 在竹筛上通风, 晾干或晒干后即成。苦丁茶味甘、苦, 性寒, 归肝、肺、胃经, 可疏风清热, 明目生津。现代药理研究显示, 苦丁茶具有降脂减肥、降血糖、降血压、抗动脉粥样硬化、抗氧化、抗病毒、抗菌等多种功效, 其治疗疾病的作用机理越来越受到人们的重视[11]。此外, 苦丁茶中的诸多生物活性成分和抗氧化物质等还具有较好的保健功效。苦荞是药食同源的小杂粮作物, 《本草纲目》中对于荞麦的记载有“降气宽肠磨积滞, 消热肿风痛, 除白浊血滞, 脾积泄泻”。荞麦中的营养物质含量丰富, 对人体有较好的保健作用, 富含黄酮类物质, 其中芦丁含量占黄酮含量的80%~90%, 而黄酮类物质因其广泛的降糖、降压、抗氧化、抗炎、抗肿瘤等生物活性一直是研究的热点, 芦丁更是被广泛报道其抗肿瘤活性, 具有广阔的抗肿瘤前景。荞麦作为一种药食同源植物, 茎叶入药能益气力, 续精神, 利耳目, 降气、宽肠、健胃、治噎食, 痈肿、止血, 蚀恶心, 荞麦粉作保健食品具有降糖、降脂和抗癌防癌等功效。决明子为豆科植物钝叶决明或决明的干燥成熟种子, 味甘、咸、苦, 微寒, 归肝、大肠经, 是我国卫生部发布的第一批药食两用中药材。具润肠通便, 清热明目之功, 治疗头痛眩晕, 目暗不明, 目赤涩痛, 羞明多泪, 大便秘结等症。现代药理研究表明其主要化学成分为蒽醌类、脂肪酸类、萜并-吡咯

酮类、多糖类、非皂化物质及氨基酸和无机元素等,可调压降脂、抗氧化、抗衰老、抑制肥胖、抗炎抗菌、抗肿瘤、抗血小板聚集及改善肾功能等[12]。栀子入心、肝、肺、胃经,性寒味苦,具有泻火除烦、清热利湿、凉血解毒的功效,现代药理研究表明栀子具有抗炎、保护肝脏、镇痛镇静等作用,还能降压调脂、降低血糖、抗抑郁,药理作用丰富,这与其所含的活性成分栀子苷、京尼平苷、藏红花素、等具有密切联系,为多种成分共同调节通路发挥药理作用。夏枯草为唇形科夏枯草属植物夏枯草的干燥果穗,含有多种活性成分,主要有三萜类、甾体类、黄酮类、香豆素类等化合物。夏枯草具有降压、降糖、抗炎、抗过敏及抗病毒等功效[13]。普洱味苦、甘,性寒,归胃、肝、大肠经,可用于暑热口渴,头痛目昏,痧气腹痛等。《本草纲目拾遗》谓之可“解油腻牛羊毒,逐痰下气,刮肠通泄”,又言其可“消食化痰,清胃生津,功力尤大”。适当喝普洱茶熟茶,有助于清肠通便,可调理肠胃,恢复肠胃的正常功能。对于体重超重或“三高”人群来说,喝普洱茶对降低体内脂质化合物和胆固醇的水平有辅助作用。现代研究发现,普洱茶的营养成分丰富,含有多种对人体有益的成分,如茶多酚、氨基酸、微量元素和维生素等。茶多酚具有抗氧化作用,可以帮助清除体内的自由基,减缓衰老。氨基酸和微量元素则有助于调节身体机能,增强免疫力。

### 3. 清肺利咽

近年,由于空气污染、用嗓过度及吸烟喝酒等不良生活习惯增多等因素,咽喉问题出现的概率明显增高,对咽喉的保护不容忽视[14]。清咽是我国目前批准的保健食品 27 种保健功能之一,其产品的适宜人群便是日益增多的“咽部不适者”,清咽保健食品具有广阔的市场需求。具有清咽润喉功能的保健食品,其功能性成分分别为绿原酸、总皂苷、总黄酮、异嗪皮啶、粗多糖、总多糖 6 种,其中以绿原酸、总皂苷和总黄酮出现的频率最高[15]。绿原酸、总皂苷和总黄酮在抗炎方面有着较好的生物活性。近年,中药在清咽保健食品中的应用愈加广泛,同时也取得了良好的效果,因此分析其组方规律对该产业的进一步发展有一定的促进作用[15]。中医认为咽为胃之关,喉为肺之门,当人体被温热邪气所犯,则累及肺胃,出现咽痛、咽痒、红肿、音哑、口干、烦躁等症。

蒲公英作为一种药食两用、安全无害、功效突出的植物,在世界许多地区被广泛接受,并成为人们的研究热点。蒲公英作为一种传统中药、“天然抗生素”,具有优良的清热解毒、养阴凉血、利尿通淋、通乳益精、消痈散结等功效,临床药用作用明显[16]。蒲公英除了临床入药外,还可制备成中药保健茶制品进行泡水饮用。明代著作《本草纲目》及元代著作《本草衍义补遗》都曾记载蒲公英能清热毒、解食毒、散滞气、消恶肿结核。研究发现,蒲公英提取物对革兰阴性菌、革兰阳性菌及真菌均有抑制作用,蒲公英中的黄酮类、酚酸类成分对多种致病菌特别是金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌具有很好的杀菌作用[17]。金银花为忍冬科植物忍冬的干燥花蕾或初开的花,金银花性寒,味苦,具有清热解毒、疏散风热的功效,主治风热感冒、咽喉肿痛、腮腺炎、胆道感染、急慢性炎症、菌痢、肠炎等。金银花在临床上常被用于治疗咽炎。可以缓解慢性咽炎试食者的咽痛、咽痒等主要症状,对咽部充血、水肿等体征也有改善作用,且对饮用者的健康无不良影响。现代药理研究表明,金银花具有广泛的药理作用,如抗病毒、抗菌、抗炎、抗过敏等[18]。学者实验发现,金银花提取物对蛋清引起的局部炎症以及小鼠耳肿胀有抑制作用,这可能与金银花能够抑制炎症过程中自由基、组胺的释放有关[19]。从而证明金银花用于治疗感染性疾病主要是通过调节机体免疫功能实现的。

### 4. 健脾祛湿

中医认为脾为“后天之本,气血生化之源”,中医的脾涵盖了人体整个消化系统,脾胃功能正常与否对于人体健康具有直接影响,健运脾胃是历代中医防病治病和养生保健的主要方法之一。医学古籍《脾

胃论》奠定了脾胃疾病辨证论治的中医理论基础, 阐释了脾胃的功能与作用、脾与其他脏腑的关系以及脾胃病的治疗方剂等。金元时医学家李东垣在其著作《脾胃论》中明确提出“内伤脾胃, 百病乃生”的观点; 《素问·刺法论》中提到“脾为谏议之官, 知周出焉”, 均说明脾胃与人体生命健康密切关联, 因此健脾是历代医家在中医临床和养生保健实践中被广泛应用于各类疾病的预防与治疗的一种方法。脾似树之根, 根强则树壮, 故脾虚与众多疾病相关, 健脾亦与多种保健功能存在密切联系, 现代医学研究也广泛证实了常见健脾中药资源及其提取物的现代医学保健功能及其作用机制。中医“百病皆由脾胃虚而生”“人以水谷为本, 脉无胃气亦死”等观点认为调理脾胃对于防病治病具有重要意义。“脾”在中医为系统概念, 其与胃互为表里, 健脾对人体消化系统有直接助益功能, 还对免疫系统、血液系统、神经系统和内分泌系统等均有重要影响。中医健脾是一个多系统调理的过程, 也是中医药多成分、多靶点和多层次作用, 整体与系统治疗思维的应用实践, 故健脾与消化道保护、免疫调节、抗氧化、缓解疲劳、改善睡眠和辅助调脂减肥等多种现代医学保健功能密切相关。

中医认为, 先天脾虚, 加之后天饮食不节, 劳倦所伤, 会导致脾胃受损, 运化失司, 水谷不能被转化为精微物质, 而是转化为膏脂痰浊, 积聚于肌肤和脏腑处, 最终可能导致形体肥胖。芡实味甘、涩, 性平, 具有健脾益肾固精、补脾止泻、祛湿止带功效。《药性解》记载芡实“主安五脏, 补脾胃, 益精气, 止遗泄, 暖腰膝, 去湿痹, 明耳目, 治健忘”, 现代研究表明芡实可减少体内丙二醛含量, 增强超氧化物歧化酶活性, 提高前列腺素 E2 含量, 从而发挥胃黏膜保护作用, 具有消化道保护、抗氧化及缓解疲劳等功能。赤小豆性味: 甘、酸, 平; 归心、小肠经, 赤小豆有化湿补脾之功效。在食疗中常被用于高血压、动脉粥样硬化、各种原因引起的水肿及消暑、解热毒、健胃等多种用途。《神农本草经》将茯苓列为上品, 描述其为“久服, 安魂、养神, 不饥、延年”, 是临床应用最为广泛的中药之一, 故有“十方九苓”之说。中医认为茯苓具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的传统功效, 临床更广泛用于治疗水肿尿少、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠等症。现代医学研究表明茯苓具有保护消化道、调节免疫、抗氧化、改善睡眠及调脂减肥等主要保健功能。陈皮为芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮, 性温, 味辛、苦, 入脾、肺经, 具有理气健脾、燥湿化痰之效。

中药养生茶根据病情辨证组方、随证加减, 按照药物的性能特点选择恰当的使用方法, 程序简单, 调配方便, 针对性强, 灵活, 适宜于疾病调治与养生康复。既保持了中医汤剂辨证论治加减灵活、疗效显著的特色, 又克服了前者煎煮繁琐、携带不方便等缺点, 与现代生活、工作节奏加快的趋势相适应。代茶饮所用药物药性平和, 无伤胃之虞, 且味多甘淡, 或为微苦微寒之品, 既有除疾调理之功, 又无味苦难咽之弊, 易被患者接受。其用量轻, 宜频服, 且药性平和, 无损胃气, 故可长期坚持服用, 缓图其效, 以和脏腑, 尤其适用于慢性病的治疗及机体机能的调整。长期服用药茶, 可使药物的有效成分在体内维持较高浓度, 从而使药效巩固, 作用持久, 既具有防病之基, 又具有治病之效, 集合中药汤剂的功效, 加之茶品的口感及舒适方便性, 使得中药养生茶具有很好的临床依从性。

综上所述, 中药代茶饮能够融合于人们的日常生活, 具有藏医于民的特点, 是我国医药文化的一大瑰宝, 中药代茶饮相较于西医治疗, 其制备简便、成本低廉、疗效可靠, 可作为日常的饮食方式长期治疗, 达到标本兼治的目的, 避免长期服药的心理负担, 有助于提高患者生活质量, 无论是研究领域还是市场领域都具有广阔的应用前景。

## 参考文献

- [1] “代茶饮”是茶也是药[J]. 中老年保健, 2020(4): 50.
- [2] 邱建锡, 谢芳. 中药代茶饮在常见慢病防治中的研究进展[J]. 光明中医, 2023, 38(4): 775-778.
- [3] 张学新, 朱立春, 吴颂. 秦皇岛地区高血脂人群中医证型分布规律及相关因素分析[J]. 中西医结合心血管病电

- 子杂志, 2017, 5(24): 188-189.
- [4] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 成人高脂血症饮食指南(2023年版)[J]. 全科医学临床与教育, 2023, 21(7): 581-583.
- [5] 雷宇, 范忠才. 我国高血压的现状与治疗进展[J]. 现代医药卫生, 2015, 31(13): 1959-1962.
- [6] 国家卫生计生委合理用药专家委员会, 中国医师协会高血压专业委员会. 高血压合理用药指南(第2版)[J]. 中国医学前沿杂志(电子版), 2017, 9(7): 28-126.
- [7] 史筱笑, 洪军. 中医治疗高血压病的相关研究[J]. 新疆中医药, 2020, 38(6): 90-93.
- [8] 谢小美, 刘芳, 叶金平. 五味消渴汤及温针灸关元穴治疗气阴两虚型2型糖尿病临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(18): 101-103.
- [9] 焦春伟, 梁慧嘉, 随晶晶, 等. 蝙蝠蛾拟青霉-蛹虫草复方的安全性评价及调节免疫活性研究[J]. 食品安全导刊, 2022(14): 76-80.
- [10] 栾洁, 张阵阵, 汪家春, 等. 冬虫夏草药理学活性研究进展[J]. 中华航海医学与高气压医学杂志, 2019, 26(1): 76-78.
- [11] 车彦云, 张加余, 张雅琼, 等. 苦丁茶冬青化学成分和药理作用研究进展[J]. 中南药学, 2017, 15(1): 75-80.
- [12] 李春晓, 王月明, 韦东来, 等. 决明子的主要化学成分和药理作用研究进展[J]. 现代农业研究, 2018(6): 47-50.
- [13] 王贺松, 姜楠, 杨岚, 等. 基于网络药理学和分子对接探究夏枯草治疗乳腺增生的作用机制[J]. 医学信息, 2024, 37(10): 11-16.
- [14] 吕辰鹏, 何泉泉, 王丽斐, 等. 清咽功能保健食品的研究进展[J]. 食品工业, 2015, 36(9): 215-220.
- [15] 朱焕容, 欧国灯, 罗燕玉, 等. 中药材在清咽类保健食品中的应用及其功效成分研究进展[J]. 中国药房, 2013, 24(27): 2581-2583.
- [16] 张茹. 蒲公英的现代应用[J]. 河南中医, 2020, 40(5): 802-806.
- [17] 薛彦朝, 常美玲, 粘立军, 等. 蒲公英的研究进展[J]. 中国中医药现代远程教育, 2011, 9(22): 60-61.
- [18] 杨然, 陆远, 郝昊, 等. 金银花环烯醚萜苷类化学成分和药理活性研究进展[J]. 中国中药杂志, 2021, 46(11): 2746-2752.
- [19] 宋建华. 金银花解热抗炎作用的实验研究[J]. 重庆医学, 2011, 40(25): 2552-2553.