



## 从历代医籍文献整理中发现，茶叶作为药用被频繁记载在医籍中，并随着时代的发展不断提升。

虚指，更提及了几个中药茶饮方。

### 草中英

“茶，在古代称之为茗、檟、笋、元茶、仙芽、云华、嘉草、甘露、不夜侯、涤烦子、余甘氏、苦口师等。主要是指用山茶科灌木或小乔木的叶，经加工制作后的茶叶冲泡而成的饮品，是中国主要的传统饮品之一。”施毅娓娓道来，“但茶真正成为饮品并提升至雅道的高度，始于唐人陆羽。”

在施毅看来，陆羽之前，茶并非一种饮品，而是一种药物。“传说茶是‘发乎于神农，闻于鲁周公，兴于唐而盛于宋’，最初是作为药用，后来发展成为饮料。长期以来，茶被视为多种功能的中药。从历代医籍文献整理中发现，茶叶作为药用被频繁记载在医籍中，并随着时代的发展不断提升。”施毅说道。他认为，成书于东汉时期的《神农本草经》记述的上古时期神农“得茶而解之”的故事，正显示了中华先民发现茶的药用价值的历程。“味苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目”，这都是《神农本草经》上有所记录的茶的药效。

东汉末年，三国时期，名医华佗在《食论》中写下了“苦茶久食益意思”。施毅认为，这指出了饮

茶具有提神醒脑的作用；汉代张仲景在《伤寒杂病论》中记述有“茶治便脓血甚效”的验证；唐代孙思邈编著的《千金要方》《千金翼方》，在食治节中称茶“令人有力，悦志”，并记有茶药方十余方；唐代药学家陈藏器在《本草拾遗》中将茶称之为“万药之药”；宋朝的《太平圣惠方》《圣济总录》中记有不少药茶方；元朝宫廷饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》中提到不少药茶方，并指出：“凡诸茶，味甘苦微寒无毒，去痰热止渴利小便，消食下气，清神少睡。”

“嫩芽香且灵，吾谓草中英”，这是唐人郑愚一首《茶诗》中的首联。“草中英”，在郑愚看来，已经是“夜白和烟捣，寒炉对雪烹”的雅物，但其实也道尽了茶之为茶，本与药同的概念。中药中，许多是草药。“草中英”，也就是草中的精华之物的意思，与“万药之药”其实暗合。茶，岂非本该是药？更何况，在唐时，制茶之法类似制药。用臼捣茶，和用臼捣药，在制作工具、工序上都大无二致。“惟忧碧粉散，尝见绿花生”，美则美已，可更也要看出，中药可以捣成粉剂，这一点与唐人制茶几乎一模一样。如今日本的抹茶，其实传承的就是这一脉制茶之法。

中国古代中医典籍中，堪称集大成者的，无疑是明代李时珍的《本

草纲目》。“李时珍在《本草纲目》中附录药茶方十余个，并对药茶的功效作了全面的论述。”施毅说。

尽管从《本草纲目》所提及的药茶方来看，如茅根茶、萱草根茶等，并非单纯的茶叶制品，而是用了其他草药。也就是说，从形态上看，它们与《神农本草经》所言之茶，已经不是一回事了。可总体上说，这些以“茶”名状之物，与茶都有着难解之缘。

施毅说，清代载药茶方的著作日益增多。陆廷灿的《续茶经》、刘源长的《茶史》、王士雄的《随息居饮食谱》等书均有药茶方的记载。沈金鳌在《沈氏尊生书》中记载的瘟病学家叶天士药茶方，后来改制成“天中茶”，至今还运用于临床。

清宫重视强身健体、延年益寿的药茶方，如清宫仙药茶，由乌龙茶、六安茶、泽泻等组成。《慈禧光绪医方选议》一书的清热茶方中，就有清热理气茶、清热化湿茶、清热养阴茶、清热止咳茶等。

20世纪中期，从大陆移居台湾的唐鲁孙先生曾撰文，提及在大陆时，他曾应约拜访在北平的四川藏书家傅增湘老人。刚到傅增湘处，唐鲁孙就见傅老准备了茶器——宜兴陶壶，一壶三盅，比平常所见约大一倍。炭炉上正烧着早上才从玉泉山“天下第一泉”汲来的水。老人让茶童为他准备的是“核桃大小颜色元黑的茶焦一块”。唐鲁孙后来记叙道，据说这是傅老家藏的一块普洱茶，是他的先世在云南做官的时候一位上司送的，茶龄大约百岁开外了。这当然是好茶。在他《谈喝茶》一文中，将这次茶事排序在