



如何将茶的健康属性发挥得更大？肯定不是逢病就找茶喝。



并非万能灵药

茶虽为“万药之药”，但绝非万能灵药。也就是说，并非遇见疾病，饮茶即可解病。《本草纲目》上那些药茶方，就证明了这一点。纯粹的茶，无论白茶、黑茶、绿茶、红茶，其所针对的疾病极其有限。“神农尝百草”以茶解毒，是一种传说，有着极大的象征意味，但绝非确信！

《新民周刊》记者甚至也听一些医生提及一些疾病不适合喝茶。譬如，有朋友肾结石术后，医生提醒，日常多喝水，但切忌咖啡、浓茶。还有中医开方时，提醒患者，不可与茶配伍，不能与茶同时饮用。理由是茶叶中的鞣酸、咖啡碱、茶碱会与药物中的蛋白质、生物碱或重金属盐等起化学反应，生成不溶性的沉淀物，影响人体对药物有效成分的吸收，降低疗效。或刺激胃肠道，引起腹痛和便秘。亦有中医认为，有些方剂，本该以茶送服。譬如治疗偏头痛的名方“川芎茶调散”，就是用清茶送服药末或煎汤与茶同服的，目的是利用茶的苦寒之性，清上降下以利血行，从而达到息风止痛的作用。

施毅认为，当下来说，药茶组合应注意性味，以“情”配伍，辨证选茶。他表示：“中药配伍原则有“七情”，即单行、相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反。配伍则

应尽量相须、相使，注意相畏、相杀，避免相恶、相反。那茶与药的配伍也是同理。”

如何将茶的健康属性发挥得更大？肯定不是逢病就找茶喝。中国工程院院士刘仲华表示，中国中药材众多，“中药+地方好茶”的有机融合模式可以是未来发展方向。至于病人本身用药，最好是谨遵医嘱。

茶思亦是另一种灵药

回看中国茶文化的历史，陆羽不仅著有《茶经》，并被人誉为“茶圣”“茶神”，更因与僧人皎然有“缙素之交”，而让后人津津乐道。

皎然曾在五言绝句《九日与陆处士羽饮茶》中留下了这样绝美的诗句——“九日山僧院，东篱菊也黄。俗人多泛酒，谁解助茶香。”这是与知己品茗的生活乐趣之一，但更重要的是——皎然已经将茶，特别是与陆羽一起喝茶，当做了一种精神世界的慰藉。由此，茶摆脱了简单的药用价值，也摆脱了解渴之用的价值，而有了精神层面的意指。

从陆羽时代到其后世，再到如今，这样的生活乐趣，总不缺乏。

朝代更替时期，饮茶避祸是一种方式。明末清初的禅师永觉元贤就曾吟出这样的句子——“铁牛踞地休加策，石鼓悬空勿用挝。且学

寒蝉甘自闭，客来不点赵州茶。”这首诗的末句，禅师用了一个典故——“赵州茶”。唐代高僧从谿八十岁时，受僧众之请住赵州（今河北赵县）城东观音院，因此人称“赵州从谿”，或者更简单地称呼他为“赵州”。相传，赵州曾问新到的和尚：“曾到此间么？”和尚说：“曾到。”赵州说：“吃茶去。”又问另一个和尚，和尚说：“不曾到。”赵州说：“吃茶去。”院主听到后问：“为什么曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？”赵州于是呼院主，院主应诺。赵州说：“吃茶去。”从禅宗的意思来看，赵州凡事都以“吃茶去”来引导弟子，无非在显示一种“万千世界，色即是空”的禅意。可问题在于，这“空”之中，竟然还有“茶”。尽管此“茶”后来成了寺院茶水的代指，可逐渐又有各种诠释。明人高启《廉上人水竹居》诗云“林下本采参玉板，不须更煮赵州茶”，其实已经在点出“赵州茶”并没有全部“空空”。永觉元贤所谓“客来不点赵州茶”，某种角度指出，在明清鼎革之际，索性什么话都不说，如寒蝉自闭一般，才是对的。至于这茶到底喝没喝？想来还是得喝的。这是否就真的“空空”了，各路方家有各种解法。无论如何，这些禅诗与茶，亦是在当时起着精神疗伤的作用。

民国时期，周作人《喝茶》一文，“瓦屋纸窗，清泉绿茶，得半日之闲，可抵十年的尘梦”，实际上也有类似的意思。而当代以来，细品前人著述、佛门公案等，在饮茶之余，似乎也能在精神层面有所扬弃——茶汤荡涤肠胃，诗文荡涤心灵，无可无不可也……