



说文解字话养生

茶 清浊疏肝少病痛

“茶”字,上为草、中为人、下为木,人在草木之间,这便是茶最本源的养生内涵。中医讲天人合一,而茶字本身,就是一副人与自然共生、修身养身的养生图景。茶不只是解渴之物,更是调脏腑、清湿热、静心气、通经络的食疗珍品,读懂“茶”字的深层寓意,才算真正会喝茶、懂养生。



草木养人,道出养生本源

草属轻灵清透之性,主清利、疏散、祛火、祛湿;木为生发舒展之性,主疏肝、理气、通络、排毒。人居草木之间,借草木清阳之气,清体内浊湿、调脏腑气机,这便是喝茶养生的底层逻辑。

相较于酒的燥热、糖的滋腻、油的厚重,茶独得草木清灵之气,不补不壅、不燥不烈,属于润物细无声的长期调养。古人云“茶者,养生之仙药也”。草木得天地日月精华,经春生夏长、秋收冬藏,自带清浊、降火、醒脾、疏肝的天然药性。现代人饮食多膏粱厚味,体内痰湿堆积、肝火郁结、气机不畅,恰恰最需要茶的清透之力。草气上浮,可清头目之火、解心烦燥热;木气下沉,可疏肝理气、化解肠胃积食、疏通体内脂浊。一升一降之间,人体气机循环顺畅,痰湿、积滞、郁

火自然消散,这也是长期喝茶的人体态清爽、气色通透、少生慢病的根本原因。

草木清寒,需人适度驾驭,不可过量、不可贪饮。草木之气虽好,性寒散,若终日浓茶猛灌、空腹狂饮,清散之力过盛,就会损伤脾胃阳气、耗损元气,导致胃寒、失眠、气虚乏力。茶的养生核心不在于多,而在于适度、顺应体质、人与自然的平衡。

清浊调和,读懂喝茶之道

茶古称“茗”,性清、味甘微苦,归肝、脾、胃经,核心功效可以概括为清湿热、消脂、疏肝郁、醒脾胃、静心火。古人喝茶,绝非单纯解渴,而是以茶代养、以茶代药,针对性调理饮食作息带来的各类身体淤堵。

茶最核心的养生价值,在于化解“膏粱之积”。现代人顿顿重油重盐、多肉少素,脾胃负担极重,体内脂浊堆积、湿气缠身,容易出现脂肪肝、血脂偏高、身体困重、腹部肥胖等问

题。茶能平衡身心、清浊扶正。茶的草木清透之性,最善消食化积、清利痰湿、疏通肝络淤堵,能够温和代谢体内多余脂浊,减轻肝脏代谢压力。对于中老年人群、久坐少动、饮食油腻人群,每日淡茶慢饮,就是最朴素的护肝祛湿、降脂养生法。

茶可疏肝静心、解郁安神。现代人压力大、思虑多、易烦躁、肝气郁结,常常心烦失眠、口苦咽干、情绪易怒。木对应肝,茶得木气生发舒展之性,能够疏通郁结肝气、平复心火燥热。午后喝茶可清头目、解困倦,傍晚淡饮可舒缓情绪、平复焦虑,长期坚持,心态平和、气机顺畅,减少肝郁气滞带来的各类身心问题。

熬夜体虚、气血不足者,切忌空腹喝茶、过量饮茶,以免耗气伤津。晨起宜淡茶唤醒脾胃,午后宜清茶消食降火,晚间宜少饮避免失眠,顺应时序喝茶,方能借草木之气养身。

辨证饮茶 避害养生

茶性有寒凉、温燥之分,体质有虚实、寒热之别。普通健康人群日常淡茶慢饮,可消食去脂、清热疏肝、调养身心。但对于体质偏弱、脏腑机能特殊、患有基础疾病的特殊人群,喝茶绝非越多越好、越浓越佳,若盲目跟风饮茶,不仅无法养生,反而容易损伤脾胃、耗损气血、加重病情。

脾胃虚弱、虚寒体质人群最怕寒凉刺激,需戒掉凉茶、浓茶、空腹饮茶的习惯,优先选择温性发酵茶,少量频饮。

脂肪肝、高血脂、高血压等慢病患者,饮茶讲究清淡降脂、对症调理。慢病患者多体内痰湿厚重、脂浊淤积,适合适量饮用温和的降脂清茶,辅助化解膏粱积滞、疏通肝络、清理血管油脂。日常可淡饮乌龙茶、绿茶,帮助消食去脂、清热祛湿。

孕期女性气血聚以养胎,身体机能敏感,不宜饮用浓茶、寒凉茶,过量茶碱容易影响睡眠、引发心慌,寒凉茶饮易损伤母体阳气。

儿童脾胃娇嫩、脏腑未发育完全,严禁饮茶。

茶 自古就是养生良药

茶历经数千年传承,最初并非休闲饮品,而是济世养生的本草良药。

“茶为万病之药”,《神农本草经》记载,神农遍尝百草、辨识药性,一日身中诸毒、燥热郁结,偶然得山野茶树嫩芽,嚼食之后口舌生津、毒素渐散、身心通透。自此,茶正式被先民纳入本草体系,最初定位便是解毒清热、调和脏腑的养生良药。早期,古人不煮茶、不品茶,仅以鲜叶嚼食入药,用来化解热毒、舒缓积食、清利头目,这也是茶最本源的养生使

命。

汉魏时期,茶以“苦菜”之名载入药典。彼时百姓饮食粗粝、脾胃多积滞,湿热郁结、头目昏沉是常见问题。名医陶弘景在《本草经集注》中将茶列为上品,养生药材,记载其“轻身益气、清利脏腑”的功效。当时民间盛行“饭后煮茶”的养生习俗,百姓每餐饮食过后,煮淡茶饮用,化解米面肉食积滞,疏通脾胃湿热。常年饮茶者,少腹胀困重、少昏沉乏力,体态轻盈、气机通畅,这也是最早的“喝茶消积、轻身养生”民间典故。

唐代是茶养生典故鼎盛时

期,诞生了“茶为万病之药”的核心定论。唐代医家陈藏器在《本草拾遗》中首次提出这一经典论断,彻底确立了茶的养生地位。彼时唐代社会富庶,世人多食膏粱厚味,痰湿、积食、肝火郁结、神志昏沉者众多。陈藏器结合大量临床实践,证实茶可清热祛痰、消食化积、疏肝解郁、利尿解毒,兼调脏腑与情志。

陆羽著《茶经》,不止记录制茶饮茶之法,更倡导“淡茶养生、静心饮茶”的理念,纠正了浓茶伤身、贪饮损气的

误区,流传千年至今。

宋代文人雅士盛行“清茶静心”,认为茶性清透,可涤荡心火、舒缓情志,久坐读书、思虑过度者,饮淡茶可醒脑明目、平复烦躁。明代李时珍在《本草纲目》完善茶的药性记载,指出茶“苦而寒,可降火、消食、去脂、醒脾”,能解决高脂饮食、痰湿淤积的问题。清代宫廷更是盛行茶疗养生,皇家日常以淡茶调理脾胃、化解脂浊,规避膏粱厚味带来的积滞慢病,成为宫廷御用的温和养生之法。

本报记者 李由