

- [27] 姚映芷,尹刚,范欣生.中药量效关系基本规律探讨[J].南京中医药大学学报,2009,25(1):10-12.
- [28] 肖小河,鄢丹,金城,等.突破中药传统用量局限,提高中医药临床疗效[J].中国中药杂志,2008(3):229-232.
- [29] 徐国良,余日跃,李冰涛,等.中药复方量效关系剂量阈值研究方法探讨[J].世界中医药,2014,9(1):11-13.
- [30] 杨琳,傅延龄.《伤寒杂病论》汤剂服量探讨[J].上海中医药杂志,2010,44(11):18-21.
- [31] 梁永妮,刘婷,凌子恒,等.由桂枝汤谈小儿服药宜忌[J].河南中医,2018,38(6):816-817.
- [32] 刘旒,倪胜楼,张林,等.《小品方》方药服量控制策略与服药方法的文献研究[J].中医杂志,2022,63(15):1479-1483.
- [33] 翟明.浅谈中药临床处方用量控制[J].中国处方药,2020,

18(10):124-125.

- [34] 李玥,石红霞,周俊,等.《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第八版)》中药用量分析[J].中国药业,2021,30(14):117-122.
- [35] 钟邱,王志花,林凯,等.上呼吸道感染疾病中药处方用药分析[J].中医药临床杂志,2013,25(2):171-172.
- [36] 仝小林.重剂起沉疴[M].北京:人民卫生出版社,2010.
- [37] 刘承,张海燕,李东.中医临床用药剂量反思[J].中华中医药杂志,2020,35(11):5508-5511.

(收稿日期:2024-10-09)

作者简介:刘兆阳,硕士研究生在读。研究方向:中医药服药方法。

通讯作者:熊旺平,博士,教授。研究方向:中医药信息化。

“药食同源”背景下中药代茶饮研究进展与提升策略

丁能能¹ 王珊¹ 凌海燕²

1 浙江省台州医院 (浙江台州 317000)

2 浙江省红十字会医院 (浙江杭州 310003)

摘要:目的:基于“药食同源”背景下探讨中药代茶饮研究进展,结合目前中药代茶饮产品的研究、产业化发展现状提出具体的提升策略。方法:主要运用文献综述法、功能分析法、调查法等研究方法对当前中药代茶饮研究进展、中药代茶饮产业化发展存在的突出问题进行研究、分析,从“药食同源”的视角提出中药代茶饮发展的具体路径。结果与结论:“药食同源”背景下中药代茶饮研究水平的提升、产品产业化发展目标的实现,应重点围绕加强中药代茶饮研究的合作发展,扩大其研究范围、突出“中式养生理念”的宣传引导、注重创新研究打造产业化发展、建立完善的中药代茶饮产品质量标准体系等方面来采取措施,以实现中药代茶饮的产业化发展奠定坚实基础,从而有效拓宽中医药传承创新发展的新渠道。

关键词:药食同源;中药;茶饮;创新

中图分类号:R95

文献标识码:A

中药代茶饮主要指的是在中医辨证理论的指导下,选择合适的药材组成药方剂,或者是将某些药材与传统茶叶相结合,辅以特殊工艺制作而成块状茶、袋泡茶、粗末茶等,然后可简单地用热水冲泡或煎汁后像日常饮茶一样服用的产品^[1]。中药代茶饮具有口感好、服用简单、成本低廉等特点,能起到防治疾病、病后调理及养生保健的功能作用。近年来,中药代茶饮发展迅速,受到越来越多人的青睐,对我们日常生活影响深远。结合目前广为流行的中药代茶饮发展现状,探讨“药食同源”理念下中药代茶饮发展与提升的具体策略,以为实现中药代茶饮的产业化发展提供参考,从而有效拓宽中医药传承创新发展的新渠道。

1 “药食同源”与中药代茶饮研究现状分析

1.1 “药食同源”概述

药食同源源自于唐朝,《黄帝内经太素》一书中记载道:空腹食之为食物,患者食之为药物;《淮南子·修务训》称:神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十

毒。这些都充分体现了某些药物与食物的来源是相同的,某些食物(或药物)在特殊情况下也会成为药物(或食物),它既有治病的功能作用,也可以作为食物来进行食用。食品、茶饮、药品的区别见表1。现代生活状况下,广大年轻人不仅工作压力大,而且生活节奏也很快,诸如连续熬夜、不能按时饮食等情况也司空见惯,久而久之,就可能会导致出现便秘、湿气过重等问题,这也是广大年轻人“亚健康”状态的直接体现^[2]。“药食同源”理念强调的是通过在食物中加入相应的“中药成分”来合理地搭配需求,而达到预防疾病、调理身心的目的。全民大健康背景下,“药食同源”理念逐渐得到重视,社会公众更加注重“药食”来预防疾病、治疗疾病,既安全有效,又符合文化消费的需求^[3]。

1.2 中药代茶饮研究与产业化发展现状分析

中药代茶饮充分展现了中华传统中医药所具有的独特文化魅力,是传统中医药精髓与现代饮食文化深层次融合发展的产物。“代茶饮”是中医所倡导“药食同源”的直接体现,将中医所

表 1 食品、茶饮、药品的区别

类别	形态	内涵	药性	目的	不良反应	频率	作用	口感
食品	多种,水煮、蒸、煎、炒等	食用	几无药性	维持日常生活必需	无	日常较规律,长期服用	维持生命活力	一般良好
茶饮	热水冲泡	药食同源	温和	保健、预防、调整情绪及机体亚健康状态	无或较微	长期或较长期服用	缓慢调整机体不正常状态	良好和较良好
药品	多种剂型	药用	强烈或较强烈	疾病治疗	一般较明显	疾病期间服用	较快纠正机体的疾病状态	中药方剂,适口性通常较差

推崇的“膳食”与现代年轻人所喜爱的果汁饮料、奶茶等类似物相结合,不仅满足了年轻人差异化饮食消费的需求,而且还具有一定的养生功能,更加健康。如 2023 年,浙江省中医院推出的一款乌梅汤在市场上爆火,该款以中药代茶的饮品,不仅价格亲民,而且其独特的口感清爽、回味悠长的特点也深受公众喜爱,上线短短一天内就卖出 115 万贴的量,其互联网医院则突破了一天 20 万贴的记录,可以说呈现出了区域范围内产业化发展的态势。据《奇效良方》记载,乌梅汤具有行气开胃、生津止渴的功效。浙江省中医院推出的这款乌梅汤中包含了山楂 5 g,乌梅 10 g,甘草 5 g,陈皮 6 g,另外可根据不同消费者的消费偏好选择加入丹参、荷叶等不同药材,产品也升级为乌梅荷叶饮品,产品不仅具有不同茶饮品的特征,还具有了降脂减肥的功效,中医所传承的药食同源在该款茶饮品的开发、生产、销售以及终端消费上体现的淋漓尽致^[4]。以浙江省中医院为代表的医疗机构、医药企业、研究机构等推出了一系列中药代茶饮产品,弥补了这一行业的空白,但从实践来看,在中药代茶饮产品研究与产业化发展过程中,却存在着诸如药食同源中药代茶饮产品单一、创新性不强、研究热点过于集中、临床医疗评估体系不完善、甚至于安全性不强等问题,这必然会对中药代茶饮产品的研究、市场的发展造成不利影响。

2 “药食同源”背景下中药代茶饮发展与提升的具体策略

2.1 加强中药代茶饮研究合作发展 扩大代茶饮产品研究范围

研究结果显示,目前关于中药代茶饮产品的研究,受到诸如重视程度不够、产品技术含量水平不高、受众面相对比较有限等主客观因素的影响,不同机构或者企业之间的研究合作仍然停留在较低层次,这就大大制约了中药代茶饮产品的研究创新与发展^[5]。①加强不同机构、企业或者说机构与企业之间的研究合作,充分利用好各医院、企业科研平台,共享科学仪器设备、重大基础设施、研发平台、实验数据等创新资源,机构之间、不同学者之间突破目前各自为战的瓶颈限制,联合开发项目,加速中药代茶饮产品创新资源向效益的转化。②以古代经典名方、联盟区域内传统名优大品种、独家品种为基础,共同组织中药代茶饮产品研发或二次开发项目,通过项目推动中药代茶饮产品资源共享和能力的共同提升。在诸如中药代茶饮治疗慢性咽炎、高脂血症等领域方面展开深层次的研究合作,中药代茶饮研究创新基础将更为扎实、稳固。③加大药食同源产品、中药食品、养生保健品类中药代茶饮的开发,做优做强中医药产品和养生保健品产业,加快中药材资源优势转化为产业优势、提高经济附加值,形成中药代茶饮产业的良性循环化发展。④广告宣传也是中药代茶饮发展过程中不可缺少的部分。当今,网络信息发达,

抖音、B 站、小红书等网络社交平台的受众越来越多,中药代茶饮企业或医院等可通过邀请消费者在品尝产品后,在各大平台上发表自己对产品的真实看法,借助网络的迅速传播力度,可以使更多的潜在客户被吸引。

中药代茶饮研究领域十分广泛,如药材类型研究、临床对症药用研究、代茶饮产品饮用效果研究等,围绕疾病开展研究包括慢性咽炎、高血压、高脂肪、脂肪肝等。“药食同源”背景下,扩大中药代茶饮的研究范围,改变目前研究热点过于集中的现状,从而为传承中医药文化与现代饮食的深度融合奠定坚实的基础。实践中,扩大中药代茶饮产品的研究范围可重点围绕 4 个方面展开。①中药代茶饮产品的“功效化”研究,中药代茶饮能够防治慢性疾患、调整个体亚健康状态向健康状态的转化,在抗衰老等方面也具有良好作用,这种作用往往是缓慢的、长期的,但科学证明是有效的。因此,关注目前亚健康群体普遍存在的身心健康方面的问题,必须加强这方面的基础研究,开发一系列的诸如明目、去脂、润肺等中药代茶饮产品,满足不同个体的差异化消费需求。如减肥常用生山楂、荷叶配伍不仅口感好,还可以起到祛除湿浊的效果。②中药代茶饮产品的“时令化”研究,一年四季不同,消费者对代茶饮产品的消费需求也会有明显的不同,研发、生产与时令相宜的茶饮品,不仅能够提升市场消费量,而且对促进整个中药代茶饮研究活动的开展也具有积极意义。③中药代茶饮产品的“适口化”研究,茶饮为日常饮品,为养生生活的一部分。饮用使躯体感到舒适、愉快,因此要求具备良好的口感,如菊花、枸杞子配伍口感很好,可以起到清肝明目、滋补肝肾的疗效。④中药代茶饮产品“求属化”研究,由于个人的不同情况和不同疾病的防治要求,所选择的茶饮种类也有所不同,因此需要因人而异^[6]。

2.2 突出“中式养生理念”的正确和健康宣传引导

中药代茶饮可谓是源远流长,《茶经》《太平圣惠方》《清宫代茶饮精华》等诸多中医药著作中都明确提出了“药茶”的概念,通常可用于泡茶的中药有人参、西洋参、灵芝、麦冬、薄荷、乌梅、山楂、杜仲、龙眼肉、番泻叶、莲子心、生姜、胖大海、枸杞子、陈皮、紫苏、大黄、草决明、鲜藿香、西瓜皮、白茅根、罗汉果、青果(橄榄)、茵陈、金钱草、鲜佩兰、菊花、玫瑰花、金银花、槐花等,以体轻质松味甘淡的叶、花、果、籽及鲜品类药居多。近些年,以浙江省中医院等所提出“乌梅汤”为代表的代茶饮产品风行,充分展现中华民族所拥有的独特中医药文化魅力的同时,也间接反映出当代年轻一代对传统中医药文化的认同、推崇。当然,中药代茶饮并不是适合所有人群,有些人群如孕妇、哺乳期妇女、过敏体质等,需要在专业医师的指导下饮用。同时,我们在饮用中药代茶饮时,也要注意适量和规律,不要过量饮用或随意更换配

方。此外,我们强烈建议大家在购买中药材时,选择正规渠道购买,确保药材的质量和安。在人们越来越重视养生的大环境下,也需考虑到中药代茶饮对不同体质的人会产生不同的服用效果及影响,其虽具有一定药用功效与保健作用,但绝对不能替代药物治疗。目前市面上较常用的中药代茶饮有以下9种。

①补益类代茶饮。有补气、养血、滋阴之不同,但又常相互兼顾。如益气生津代茶饮、和胃代茶饮、滋胃代茶饮、参苓代茶饮等。②调理脾胃类代茶饮。多有健脾养胃或滋胃和中之效,常配伍以行气、消食之品。常用药有茯苓、白术、陈皮、半夏、三仙、谷芽、砂仁等。如和胃代茶饮、二神代茶饮。③消导类代茶饮。以神曲、山楂、麦芽、谷芽等消化积药为主,或辅佐以健脾和胃清热之品。如保元代茶饮。④解表类代茶饮。有疏风解表、清热解表,宣肺解表之别。如清温疏解饮,杏苏代茶饮。⑤清热类代茶饮。常用黄连、灯心草、金银花、蒲公英、连翘、桑白皮、菊花等,如清热和四代茶饮。⑥除湿类代茶饮。常用白豆蔻、砂仁、藿香、陈皮、大腹皮、木香、木瓜等。⑦止咳类代茶饮。常用苏叶、甘草、桔梗、桑白皮、化橘红、浙贝母等,如橘苏代茶饮。⑧安神类代茶饮。常用炒枣仁、茯神、柏子仁等。⑨通便类代茶饮。常用杏仁、松子仁、火麻仁、柏子仁等。因此,“药食同源”背景下中药代茶饮研究的开展、代茶饮产品的研发与生产,要突出对“中式养生理念”的科学宣传、正常引导,引导社会公众科学选择适合自身体质的茶饮。中医强调辨证论治,中药代茶饮也应在医生的指导下辨证选用,因人、因时、因地制宜。在组方配伍时,也要遵守中医理、法、方、药的理论指导,绝对不能盲目地“跟风”,否则不仅会对中药代茶饮产业的发展造成不利影响,严重情况下甚至会影响到饮用者的身心健康。

2.3 注重中药代茶饮创新研究 打造产业化发展

中医药理论是中药代茶饮的基础,中药代茶饮产品的研发、市场的开发,必须要坚持以中医药作为基础,在辨证施治的导向下,科学、合理地选方,根据个体的需求在饮品中加入相应的“中药成分”,达到“治未病”、治疗某些慢性疾病的目的^[7]。“药食同源”大背景下,中药代茶饮研究的提升,要特别注重研究创新,即结合目前市场消费导向、社会公众的健康消费需求来开展深层次的研究,开发出诸如止咳类、疏风解表类、除湿类、清热类、安神类、祛暑类、消导类以及滋补类茶饮品,然后在每个大类别下再进行细化研究,比如,清热解毒类可以再继续细分为清热祛湿类、清热解毒类、清热养阴类等众多小类中药代茶饮产品,以满足消费者的差异化消费需求。大健康导向下,社会公众十分关注自身的健康状态,且公众对中医药的认同度也不断提升,中药代茶饮潜得应用范围十分广泛^[8]。以心血管、高血压、糖尿病等中药代茶饮研究为例,可选择中医治疗冠心病等常用的当归、甘草、人参、桃仁、桔梗、薤白等中药材展开研究,达到补气、活血、养血的目的;治疗高血脂则宜围绕选择决明子、茯苓、山楂、甘草、黄芪等成分的加入品为主展开研究,这样既能够兼顾“茶饮品”的口味,又能够通过这些成分的“药效”来达到缓解患者症状甚至于治疗疾病的目的。针对社会公众的消费需求来研发、生产中中药代茶饮产品,辅以必要的市场调研,实现中药代茶饮产品的产业化发展,这既拓宽了中医药传承、发展的路径,又为患者构筑了一道健康饮食防线,可以说实现了饮食与治疗的“双赢”。如山西省自2020年开始打造当地的药茶产业,擘画了以“山西

药茶”为突破口,大力发展中药材精深加工产业的战略,实现中药茶饮产业化发展的同时,成为拉动地方经济发展、拓宽中药材市场出口一种有益探索。

2.4 建立完善的中药代茶饮产品质量标准体系

中药代茶饮产品的研发、生产以及销售,必须要遵循“药食同源”的基本原则,不能盲目地在茶饮品中加入中药药材,更不能因为追求特殊口味而不遵药理地加入中药药材,这就需要建立完善的中药代茶饮产品质量标准体系,规范整个代茶饮产品研究的开展以及市场的发展。①制定完善的养殖、种植及加工质量标准体系。从源头上把好药材质量关,避免出现因为药材质量不满足需求而对饮用者造成伤害的情况出现,保证原辅材料的品质。②建立更加完善的质量检测、评估管理体系。目前茶饮品市场乱象丛生,通过建立一套更加完善的质量管理体系来对中药代茶饮原材料、生产过程、成品销售等各个环节来进行把控,保证产品质量满足需求,实现从源头到终端的全过程管理。③制作工艺需进一步规范,古代中药代茶饮的制作工艺记载比较简略,仿照制茶工艺,研末,冲泡饮用或直接煎煮或沸水冲泡,目前药茶工艺基本也都是如此。考虑到产品保存、口感、制作后的疗效等要求,可结合现代制剂工艺,参考《茶饮料》国家标准以及《中国药典》等法律法规的制作中药代茶饮行业工艺规范^[9]。

3 结语

中药代茶饮作为目前比较受年轻一代人所推崇的茶饮品,具有广阔的发展前景。实践中,必须要兼顾好“药用”与“食用”的平衡,加强中医药理论与药食同源理念方面的研究,把好研究、生产、销售的质量关,为实现中药代茶饮的产业化发展奠定坚实基础,从而有效拓宽中医药传承创新发展的新渠道。

参考文献

- [1] 肖晓华,王琪,廖希希,等. PGA穴位埋线联合代茶饮治疗脾虚湿盛型单纯性肥胖症的疗效观察[J]. 中医康复, 2024, 1(5): 32-37.
- [2] 杜旭,刘海燕,吴金钥,等. 基于“治未病”理论探析揞针防治亚健康状态的优势与展望[J]. 陕西中医药大学学报, 2024(4): 147-150.
- [3] 王旭东. “药食同源”的思想源流、概念内涵与当代发展[J]. 南京中医药大学学报, 2023, 39(9): 809-813.
- [4] 王斐玉,陈岩明. 火出圈的“中医药网红”[J]. 中国医院院长, 2024, 20(1): 20-23.
- [5] 康小月,薛伟杭,余蓉,等. “药食同源”背景下中药代茶饮研究进展的知识图谱可视化分析[J]. 中国医药科学, 2024, 14(5): 89-93.
- [6] 程晶晶,叶璟,王丽霞. 中医医院患者对中药代茶饮的认知情况与影响因素[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(8): 95-98.
- [7] 黄驰宇,林少锋,杨诗涵,等. 中药代茶饮的临床应用概况及展望[J]. 广西中医药, 2023, 46(6): 67-70.
- [8] 曾静. 基于“治未病”理论的中医健康管理在气虚质人群的临床研究[D]. 北京: 中国中医科学院, 2023.
- [9] 《现制茶饮料》系列团体标准实施[J]. 中国食品工业, 2024(5): 15.

(收稿日期: 2024-07-23)