

养生饮品与中药

袁秀荣研究员 医学博士

上海中医药大学

2012.10.31

中医养生的概念

- 养：护养、保养、调养；
- 生：生命、生存、生长；
- 养生：保养生命，养护生命

中医养生：是在中医理论指导下，研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生方法，以自我调摄为主要手段，以推迟衰老，延年益寿为目的的多种保健方法的综合。

饮食养生

民以食为天，饮食是维持人体生命活动的主要物质。

人体生理活动所必需的营养物质都来源于饮食，饮食与人类的健康密切相关。

合理科学的饮食应该是日常生活中养生的重要内容。

健康养生饮品

伴随人民生活水平的不断提高，社会公众对保健营养产品的需求不断增长，绿色、营养、健康、安全已经成为时下影响许多人消费和生活理念的重要准则。健康养生饮品将是**21**世纪食品工业发展的重点行业之一，有非常大的空间和发展机遇。蕴藏着无限的商机。

饮品

从口饮入

- 茶饮料
- 草本饮料
- 保健饮料
- 其他（谷物饮料等）



茶

茶源于中国，传播于世界。目前，全球有五十多个国家种茶，有一百六十多个国家和地区，二十多亿人饮茶。

茶是二十一世纪的健康饮料。

茶与人们的生活密不可分。人们以茶待客，以茶当药，以茶代酒，以茶馈赠，茶已渗透到人们生活的每个角落。

茶叶的历史

- 最早的茶叶记载
 - 公元前三世纪
- 茶的“黄金时代”
 - 唐朝
- 《茶经》
 - 世界上第一部茶学专著
 - 茶圣—陆羽





茶叶中的主要化学成分

- 1、茶碱
- 2、单宁酸（即鞣酸）
- 3、维生素
- 4、芳香油
- 5、儿茶素
- 6、叶绿素（茶色素）
- 7、无机盐类
- 8、碳水化合物
- 9、硅酸

茶

是中华民族举国之饮。
世界三大无酒精饮料之一。

茶发乎神农，闻于鲁周公，
兴于唐朝，盛在宋代。



茶的作用

- 在中国，人们一直把茶叶作为**万病之草药**加以利用。在茶尚未普及和大量栽培前，其饮用只限于宫廷、庙宇，后来饮茶习惯由上层普及到平民百姓。
- 茶的利用经历了从药用到食用到饮用，从煮食到煮饮到泡饮，从混饮到清饮的漫长过程。
- 历代医书先后记载了茶叶有**20**项，**219**种药效。
- 古代就提倡：“以茶散郁气”，“以茶养生气”，“以茶除病气”，“以茶养身体”，把饮茶作为养生保健的一种途径。自古至今，长寿的老人们，多不嗜烟酒，都爱饮茶。

茶 经

- 陆羽则集合前人有关茶的文献之大成，编写出《茶经》一书，此书不仅内容丰富能承前启后，而且奠定了茶在整个中华历史中的重要地位，使人们在对茶叶有药效认识的同时，也认识到茶已成为中华文化基因的一部分。他整理了自唐代到清代大约五百多册书籍中记载的茶叶的生理功能并分为23类：
1、少睡；2、安心；3、明目；4、清头目；5、生津止渴；6、清热；7、消暑；8、解毒；9、消食；10、醒酒；11、减肥；12、下气；13、利水；14、通便；15、治痢；16、祛滩；17、祛风解表；18、坚齿；19、治心痛；20、疗疮治痿；21、疗饥；22、意气力；23、延年益寿

茶饮料

绿茶

红茶

乌龙茶

普洱茶



君山银针

统一：绿茶、冰红茶、奶茶、咖啡、果汁、瓶装水；
娃哈哈：绿茶、红茶、纯净水、**AD**钙奶；
今麦郎：绿茶、红茶；
达利园：青梅绿茶、优先乳；
天喔：普洱茶、铁观音；
三得利：乌龙茶、果汁、维生素水；
农夫：果汁、天然水、茶饮料。

中药茶

- 菊楂决明茶 菊花 5克，山楂 10克，决明子 10克，用开水浸泡。有降血压、降血脂、强心明目的作用。
- 菊花枸杞茶 菊花 5克，枸杞子10克，用开水浸泡。有清肝明目作用。
- 红花茶 红花2克，用开水浸泡。有活血化瘀作用。

凉 茶

- 凉茶是岭南人民根据本地的气候、水土特性，在长期预防疾病与保健的过程中以中医养生理论为指导，以中草药为基础，研制总结出的一类具有清热解毒、生津止渴等功效的饮料总称。凉茶凉而不寒，清热而不伤脾胃，四季皆宜。



市场潜力

- 凉茶堪称广东的“省饮”，每周喝两三次凉茶防病保健成为一部分广东人的习惯。如今，凉茶的市场向全国辐射，市场潜力巨大。

保健食品

- 《保健食品注册管理办法》明确指出保健食品是指是指声称具有特定保健功能或以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害的食品。
- 保健食品首先必须是食品，它必须无毒无害。

两个基本特征：

一是安全性，对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害；

二是功能性，对特定人群具有一定的调节作用，但与药品有严格的区分，不能治疗疾病，不能取代药物对病人的治疗作用。

保健食品与普通食品、药品的主要区别

- 与普通食品区别

保健食品

限于特定人群食用
具有调节机体功能
对食用量有规定

普通食品

所有人群可食用，不限食用人群
提供营养，没有保健功能
对食用量一般不作规定

- 与药品区别

保健食品

不能用于治疗疾病
对人体不产生任何急性、
亚急性或慢性危害
可以长期食用
经口，以胃肠道为主

药 品

用于治疗疾病
允许有一定的副作用
不能长期服用
肌肉注射、静脉注射、皮肤、口服等

保健功能

保健功能作过多次调整，目前公布受理审批的保健功能有27项

- **增强免疫力**
- **辅助降血脂**
- **辅助降血糖**
- **抗氧化**
- **辅助改善记忆**
- **缓解视疲劳**
- **促进排铅**
- **清咽**
- **辅助降血压**
- **.....**

保健饮料

乐百氏健肠型**AD**钙奶饮料 (乐百氏(广东)食品饮料有限公司 卫食健字(1998)第034)
党参露饮料 (甘肃省参参保健饮品股份有限公司 卫食健字(1997)第420号)
绞股蓝饮料 (超群(中国)食品有限公司 卫食健字(1999)第0381号)
力箭牌杜仲饮料 (陕西省略阳县力箭饮品有限责任公司 卫食健字(1997)第072号)
铁皮石斛饮料 (浙江天皇野生植物有限公司 卫食健字(1999)第159号)
.纤美减肥茶 (北京格林沃德食品饮料有限公司 卫食健字(1998)第187号)
杨门牌杏仁人参露 (石家庄市神露饮料有限公司 卫食健字(2003)第0181号)
双月牌刺五加饮料 (黑龙江福和华星制药集团股份有限公司 卫食健字(2002)第0563号)
大自然牌鱼腥草饮料 (四川大自然生物科技有限公司 国食健字G20050950)
.莲芯雪牌清咽饮料 (福建闽江源绿田实业投资发展有限公司 国食健字G20040327)
华度宝功能性饮料 (丹阳市喜力朗保健饮品有限公司 卫食健字(1997)第797号)
女真牌人参饮料(原名: 鲜人参汁) (本溪华宝人参制品有限公司 卫食健字(1998)第352号)
阿胶王饮料(原名: 阿胶王枣汁) (山东东阿阿胶集团保健品公司 卫食健字(1999)第016号)
“雪山灵芝”红景天保健饮料 (卫食健字(1999)第0311号)
广健堂牌天参宝(花旗参饮料) (鹤山广健堂健康食品有限公司 卫食健字(1999)第0463号)

.....

食品安全法

- 食品安全法草案规定，食品生产经营者不得在食品中添加药品，但是，可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。同时，草案规定，按照传统既是食品又是中药材的物质的目录由国务院授权的卫生部制定、发布。

药食同源

- 将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，每种食物也具有“四性”、“五味”。
- 中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质。

药食同源

原始社会：神农尝百草，一日而遇七十毒
周代的《周礼·天官》

医生分为：食医、疾医、疡医、兽医

《黄帝内经》半夏秫米汤。

《神农本草经》将药品分为上中下三品。其中上品多是补养的药物。

《伤寒杂病论》113方中广泛使用：大枣、甘草、茯苓、生姜、干姜等。

不同时期食疗的总结

《食疗本草》：唐代孟chang。

《食性本草》：宋代陈士良著。

《饮膳正要》：元代忽思慧著。

《本草纲目》：明代李时珍著。全书载药
1892种。对明以前成果的一次全面总结。

原料管理

• 既是食品又是药品的物品名单

- 主要是中国传统上有食用习惯、民间广泛食用，但又在中医学临床中使用的物品。卫生部已第四次调整
- 丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香

药食两用中药开发养生饮品思路

性味

功能

部位

- 四性

即是寒、凉、温、热四种药性

寒热偏性不明显的即为平性。

- 寒凉药材多具有清热泻火作用，适用于热性病症；
- 温热药材多具有温里散寒的特性，适用于寒性病症。

- 五味

即辛、酸、甘（淡）、苦、咸五种。

五味作用特点“辛散、甘缓、酸收、苦坚、咸软”。

甘 味

刀豆、山药、山楂、乌梢蛇、火麻仁、代代花、白果、白扁豆、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉桂、芡实、赤小豆、鸡内金、麦芽、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、姜（生姜、干姜）、枸杞子、胖大海、茯苓、桃仁、桑椹、莱菔子、莲子、淡竹叶、菊花、葛根、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、芦根、蝮蛇、薏苡仁

辛 味

丁香、八角茴香、小茴香、白芷、肉豆蔻、
肉桂、佛手、花椒、郁李仁、鱼腥草、
砂仁、香橼、香薷、桔红、益智仁、莱菔
子、高良姜、紫苏、葛根、薄荷、薤白、
藿香

苦 味

白果、决明子、佛手、杏仁、郁李仁、
栀子、香橼、桃仁、桑叶、桔红、荷叶、
淡豆豉、菊花、蒲公英、薤白

酸（涩）味

山楂、马齿苋、白果、乌梅、木瓜、

余甘子、佛手、沙棘、赤小豆、青果、

香橼、桑椹、酸枣仁、莲子

咸 味

决明子、牡蛎、昆布

温中健脾胃

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、山药、
山楂、白扁豆、白扁豆花、肉豆蔻、
余甘子、佛手、沙棘、芡实、花椒、赤小豆、
鸡内金、麦芽、枣、姜、砂仁、茯苓、
香橼、香薷、桔红、益智仁、莱菔子、莲子、
高良姜、紫苏、榧子、薏苡仁、薤白、
藿香

润肺化痰止咳

乌梅、白果、百合、余甘子、佛手、杏仁
（甜、苦）、沙棘、罗汉果、青果、鱼腥
草、胖大海、茯苓、桃仁、桑叶、桔红、
桔梗、莱菔子、蜂蜜、榧子、酸枣仁、薄
荷

润肠通便

火麻仁、决明子、杏仁（甜、苦）、

罗汉果、郁李仁、胖大海、蜂蜜、榧子

清热解毒（凉血）

马齿苋，余甘子、金银花、青果、鱼腥草、
栀子、菊花、蒲公英

利湿化湿类

- 具有淡渗利湿、清热利湿、芳香化湿等作用：
木瓜、白扁豆、荷叶、赤小豆、砂仁、
茯苓、薏苡仁、橘皮

理气类

- 具有疏肝理气、行气降气等作用：
丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、余甘子、
佛手、杏仁、麦芽、香橼、橘皮、莱菔子、
苏子、薤白、代代花

花类

白扁豆花——健脾化湿，和中消暑
代代花——疏肝和胃，理气解郁
丁香——温中降逆，补肾助阳
金银花——清热解毒，疏散风热
菊花——疏散风热，清肝明目
， 清热解毒



果实类

八角茴香——温阳散寒，理气止痛
小茴香——散寒止痛，理气和胃
山楂——消食健胃，行气散瘀，化浊降脂
乌梅——敛肺，涩肠，生津
木瓜——舒筋活络，和胃化湿
余甘子——清热凉血，消食健胃，生津止咳
佛手——形异香清的果中仙品
沙棘——健脾消食，止咳化痰，活血散瘀
大枣——补中益气，养血安神
罗汉果——清热润肺，利咽开音，滑肠通便
青果——清热解毒，利咽生津
枸杞子——滋补肝肾，益精明目
梔子——泻火除烦，清热利湿，凉血解毒
香橼——疏肝理气，宽中化痰
苏子——降气化痰，平喘，通便
益智仁——暖肾固精缩尿，温脾止泻摄唾



叶 类

荷叶——清暑化湿，升发清阳，凉血止血
桑叶——疏散风热，清肺润燥，清肝明目
紫苏——解表散寒，行气和胃



种子类

- 刀 豆——温中下气止呃
- 火麻仁——润肠通便
- 白扁豆——健脾化湿，和中消暑
- 白 果——敛肺定喘，止带缩尿
- 决明子——清热明目，润肠通便
- 杏 仁（甜、苦）——降气止咳平喘，润肠通便
- 赤小豆——利水消肿，解毒排脓
- 榧 子——天然驱虫美食
- 郁李仁——润肠通便，下气利水
- 胖大海——清热润肺，利咽开音，润肠通便
- 桃 仁——活血祛瘀，润肠通便，止咳平喘
- 莱菔子——消食除胀，降气化痰
- 莲 子——补脾止泻，益肾涩精，止带，养心安神
- 黄芥子——辛辣的调味酱料
- 榧 子——杀虫消积，润肺止咳，润燥通便
- 酸枣仁——养心补肝，宁心安神，敛汗，生津
- 决明子——明目通便千里光
- 薏苡仁——利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结

根茎类

山 药——补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。平补佳品

白 芷——解表散寒，祛风止痛

高良姜——温胃止呕，散寒止痛

葛 根——解肌退热，生津止渴，升阳止泻

芦 根——清热泻火，生津止渴，除烦，止呕，利尿

生姜（附：干姜）——温中散寒

全草类及地上部分

- 蒲公英——清热解毒，消肿散结，利尿通淋
- 藿 香——祛暑解表，化湿理气和胃
- 薄 荷——疏散风热，清利头目，利咽，透疹，行气
- 马齿苋——清热解毒，凉血止血止痢
- 鱼腥草——清热解毒，消痈排脓，利尿通淋
- 香 薷——发汗解表，化湿和中



其它类

- 乌梢蛇（蝮蛇）——祛风通络止痉
- 龙眼肉（桂圆）——补益心脾，养血安神
- 百合——养阴润肺，清心安神
- 牡蛎——重镇安神，潜阳补阴，软坚散结
- 鸡内金——健胃消食，涩精止遗，通淋化石
- 麦芽——行气消食，健脾开胃，回乳消胀
- 昆布——消痰软坚散结，利水消肿
- 茯苓——利水渗湿，健脾，宁心
- 桑葚——滋阴补血，生津润燥
- 橘红——理气宽中，除湿化痰
- 淡豆豉——解表，除烦，宣发郁热
- 薤白——通阳散结，行气消滞
- 蜂蜜——补中，润燥，止痛，解毒



配方原则

选题依据充足

原料来源合法

组成合理新颖

用量安全有效

功效成分明确

配伍原则

- 遵循传统中医药理论
- 借鉴现代医学理论
- 配方配伍合理
- 产品特点与优势

中药用量

建议《药典》记载常用量 $1/2$ - $1/3$ 范围内。

性味偏烈的动植物物品用量原则上不超过国家相关标准规定下限剂量的 $1/2$ 。

性味平和的动植物物品用量不超过国家相关标准规定的上限剂量。

开发功能性食品饮料

中药现代化的另一途径

Thank You

