

· 综述 ·

黑茶养生疗疾辨析

邓 沂

(安徽中医药高等专科学校, 安徽 芜湖 241002)

摘要:从名称与分类、成分与药理、特性与功效三方面对黑茶做了辨析,同时例举了黑茶养生疗疾的食疗与药膳。

关键词:黑茶;药理;特性;功效;养生;食疗;药膳

中图分类号:R212

文献标识码:A

文章编号:1673-6427(2016)06-79-05

doi: 10.13728/j. 1673-6427. 2016. 06. 023

黑茶是中国特有的茶类,传统上的黑茶主要流行于我国边远地区,尤其是游牧民族地区都在大量使用,是少数民族同胞每日不可或缺的生活必需品,即所谓“宁可三日无粮,不可一日无茶”。自20世纪90年代起,随着社会经济的发展及对黑茶不断深入的研究,黑茶深厚的文化底蕴及其醇正独特的口感、奇特显著的医疗保健价值,引起世界各地的关注,受到各界人士的热捧,喝黑茶、品黑茶的风气逐渐盛行。本文就黑茶养生疗疾的相关问题做一辨析,同时例举黑茶养生疗疾食疗与药膳,以就正于同道。

1 黑茶的名称与分类

黑茶属后发酵茶,是六大茶类之一。其采用的原料一般是较粗老的毛茶,采用的工艺常常是高温快炒杀青,一至两遍揉捻,特殊渥堆,以及烘焙或晒干干燥等流程,由于堆积发酵时间较长,成品茶叶色油黑或黑褐,因此称黑茶。黑茶传统上主要供边远地区少数民族饮用,所以习惯上又称“边销茶”。

黑毛茶是压制砖茶、饼茶、沱茶等紧压茶的主要原料,黑茶的紧压茶是藏族、回族和蒙古族、维吾尔族等少数民族群众日常生活的必需品。

黑茶因生产地区和制茶工艺的不同,又有云南、广西生产的普洱茶、六堡茶,四川生产的南路边茶、西路边茶等边地茶,湖北蒲圻等地生产的老青茶,以及湖南安化等地生产的黑茶等品种,其中又以云南普洱茶和湖南安化黑茶等最有名望。

湖南黑茶,传统上主要集中在益阳市安化县生产,现在产区已扩大到益阳市的桃江县、沅江县,长沙市的宁乡县,以及岳阳市县级临湘市等地。其采用杀青、初揉、渥堆、复揉和干燥五道工艺流程制成,条索折叠如泥鳅状,色泽油黑乌亮,茶汤橙黄清澈,香味醇厚持久,带有特殊松烟香气。湖南黑毛茶经蒸

压装篓后称“天尖”,蒸压成砖形的是“黑砖”、“花砖”或“茯砖”等。研究发现^[1]，“发花”是茯砖茶制茶工艺与其他黑砖茶制茶工艺的主要区别,其中,“金花”即冠突散囊菌以及其所特有的、特殊的“菌花香”就成为湖南茯砖茶在品质上与鉴别方面的明显特点。文献报道^[2],安化黑茶历代均属中国名茶之一,但上世纪五六十年代曾经绝产,以至于被人们遗忘,2010年,安化黑茶成功入选上海世博会十大名茶之一,再度被人们关注,逐渐成为黑茶名品,受到人们的青睐。

云南普洱茶,因产地旧属云南普洱府即今普洱市,故得名,现在泛指普洱茶区生产的茶,是以普洱茶区的云南大叶种晒青毛茶为原料,经过沱堆后发酵工艺加工成的散茶和紧压茶。普洱散茶条索肥壮,茶汤橙黄,香味醇浓,带有陈香味。普洱紧压茶是以普洱散茶为原料蒸压成的不同形状的饼茶、圆茶、沱茶、砖茶等。

2 黑茶的成分与药理

文献证实^[3],茶叶中经分离鉴定的已知化合物有500多种,其中有机化合物即有450种以上。现代西医学和分子生物学研究证明^[4],茶叶所含多种成分如咖啡碱、茶多酚、茶多糖等具有兴奋神经、通利小便、帮助消化、醒酒解酒、抗衰老、抗癌变、杀菌解毒等药理功能,此外尚还有降血脂、降血压、抗动脉硬化及增加冠状动脉血流量等诸多的保健作用。

由于黑茶在茶叶原料选用、制茶工艺等方面有别于其他茶类,因此黑茶的药理功能亦具有特殊性。黑茶所含成分与绿茶、白茶、红茶等有一定的区别,所呈现的功能作用也各不相同,尤其在改善肠胃功能、降血脂、降血糖、抗衰老以及抗癌瘤等方面具有显著的功效作用。

基金项目:安徽省高职高专省级专业带头人专项(教人秘[2009]106)

作者简介:邓沂(1963),男,教授、中医执业医师,硕士研究生导师,研究方向:养生保健与中医病证的研究。E-mail:1220708922@qq.com

2.1 调理肠胃, 消胀止泄

研究证实^[5], 黑茶所含有效组分在抑制人体胃肠有害微生物滋长的同时, 又能促进人体胃肠有益菌的繁殖生长, 由此呈现良好的改善、调整胃肠的功效作用, 黑茶所含生物碱类能促进胃消化液的分泌、黄烷醇类能明显增强胃肠运动功能。另外还发现, 黑茶所含儿茶素化合物和茶叶皂甙对口腔的细菌, 胃肠的幽门螺杆菌、大肠杆菌, 以及伤寒和副伤寒杆菌、葡萄球菌等多种病原微生物的生长有杀灭和抑制作用, 因此具有确切的消满除胀、止泄治痢、改善便秘的功用。研究表明^[6], 茯砖茶提取物对番泻叶、蓖麻油和硫酸镁等不同致泻剂所致的小鼠腹泻具有治疗作用, 并能促进正常小鼠胃肠蠕动, 有类似胃肠促动药的作用。

2.2 降脂减肥, 防脂肪肝

研究认为^[7], 以牧业为主的少数民族民众长期以食用牛羊肉及其乳类等高脂食物为主, 但却很少见到其有高脂血症或肥胖症患病率高的流行病学文献报道, 其原因主要与当地少数民族民众长期饮用黑茶即边销茶有关。中国人民解放军总医院报道^[5], 其对某干休所 155 名老干部中 55 名确诊为高血脂的患者, 通过每天饮用 3g 安化黑茶并连续饮用 180 d 后进行观察, 结果 50 例高血脂患者的血脂含量和血中过氧化物活性明显下降。研究报道^[8], 通过高脂营养饲料喂养 SD 雄性大鼠 50 d, 成功制造营养性肥胖动物模型, 然后以不同浓度的黑茶水提取物溶液对造模大鼠灌胃 40 d 后进行观察统计, 结果各剂量组对实验大鼠体重、脂肪重量、Lee's 指数(评价成年大鼠肥胖程度的有效指数)、食物利用率等指标均具有明显的降低作用, 可显著抑制脂肪组织细胞内脂质的积累, 有效改善肝脏脂肪性病变的程度。

2.3 降血糖, 防治糖尿病

研究表明^[9-10], 茶叶中的茶多酚、茶多糖、茶色素、维生素以及某些矿物质元素等对人体血糖的升高有一定的抑制作用, 绿茶、青茶、红茶包括黑茶等都有显著或极显著的降血糖效果。文献报道^[11], 有人研究了湖南安化黑茶的主要品种十两茶水提取物的降糖作用及机制, 结果显示, 以 400 mg/kg 的剂量给药 28 d 即可显著降低糖尿病实验小鼠空腹血糖和改善小鼠对葡萄糖的耐受能力, 同时可显著降低实验小鼠血清胰岛素的水平、增加葡萄糖耐量试验胰岛素的释放, 表明安化黑茶水提取物对 2 型糖尿病实验小鼠具有很好的降糖作用, 其作用机制认为与增加胰岛素敏感性有关。

2.4 延缓细胞衰老, 抗癌

现代人体衰老的自由基学说认为, 在正常生理状况下, 人体体内的自由基一方面不断地产生, 另一方面也不断地被清除, 自由基的产生与清除实际处于一种平衡状态。黑茶中既含有儿茶素类、茶色素、黄酮类、维生素等丰富的抗氧化物质, 而且还含有大量的锌、锰、铜和硒等具抗氧化作用的微量元素。上述物质由于能提供人体大量的氢质子使其与自由基发生反应, 因此可起到清除体内多余自由基的作用, 所以黑茶具有抗氧化、延缓人体细胞衰老的保健功效。

二十世纪 70 年代后期, 学术界陆续发现许多茶叶或茶叶提取物对多种肿瘤、癌症的发生具有确切的抑制作用。湖南农业大学报道^[12], 采用高通量筛选技术对湖南安化黑茶进行了肿瘤细胞株模型 SGC—7901、HCT-8 的高通量筛选研究, 证明安化黑茶对肿瘤尤其是消化道肿瘤具有明显的抑制作用。研究认为^[13], 硒被科学家称为人体微量元素中的“抗癌之王”, 血硒水平的高低与癌症的发生息息相关。文献报道^[14], 黑茶是一种富硒茶, 黑茶中所含硒的含量可达 5 ~ 6 mg/kg, 比其他茶类高出几倍。因此, 黑茶也有明确的抗癌作用。

3 黑茶的特性与功效

3.1 茶叶的特性与功效

中医学往往通过四气五味、升降浮沉、归经与毒性等特性认识药物与食物的功效。“四气”即药物与食物的寒热温凉性质, “五味”即药物与食物的酸苦甘辛咸味道, “升降浮沉”指药物与食物对人体的不同趋向作用, “归经”指药物与食物对人体脏腑与经络的特殊亲和作用; 毒性, 一般是指药物的偏性, 而标明“有毒”、“大毒”、“小毒”等则指药物的毒副作用及其毒副作用的不同程度。

茶叶, 又名茶、茗、苦茶等, 属亦食亦药、药食两用物品。历代本草、方书等中医药文献收录茶叶者颇多, 林乾良等研究认为^[3], 最早将茶叶载为本草类即中药类著作者当推唐代苏敬等撰的《新修本草》, 这部世界上最早的官修本草、药典在木部中品卷第三十二中记载: “茗, 苦茶, 味甘、苦, 微寒, 无毒, 主瘰疬, 利小便, 去痰、热、渴, 令人少睡, 秋(春)采之。苦茶, 主下气, 消宿食……。”

茶叶的特性, 《新修本草》作“味甘、苦, 微寒, 无毒”, 明·李时珍所著《本草纲目》作“气味苦、甘, 微寒, 无毒”。中医学认为, 甘味多补益而苦味多攻泻, 故茶叶是攻补兼备的佳品, 补益方面如生津止渴、增益气力、延年益寿等, 攻泻方面像祛风解表、

消食去腻、去痰、利水、通便等。微寒即性凉，故茶叶多有消暑解热、生津止渴、清热解毒、疗治疮疡等作用。升浮指上行而向外，沉降指下行而向内，茶叶既有祛风解表、清利头目等升浮作用，亦有下气、利水、通便等沉降作用。茶叶于人体有诸多方面的功效，很难用几条经络、几个脏器概括，故明·李中梓《雷公炮制药性解》称其：“入心、肝、脾、肺、肾五经。”茶叶无毒，因此可以作为食物、饮料长期饮用。

《中国茶经》^[15]系统整理、归纳茶叶的传统医疗保健功效有“少睡、安神、明目、清头目、止渴生津、清热、消暑、解毒、消食、醒酒、去肥腻、下气、利水、通便、治病、去痰、祛风解表、坚齿、治心痛、疗疮治瘰、疗饥、益气力、延年益寿、其他”等24项之多。因此，唐·陈藏器《本草拾遗》明确指出：“诸药为各病之药，茶为万药之药”。

3.2 黑茶的特性与功效

黑茶属后发酵茶，制茶工艺一般包括杀青、揉捻、渥堆和干燥等四道工序，其特性与功效因此就与绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）不同。付刚研究认为^[16]：由于安化黑茶独特的加工工艺，使得黑茶中成分的变化、口感的改变乃至赋予的功效即与其他茶叶各不相同。第一是形成独特的香味：黑茶制茶独特的渥堆等工艺可使黑茶茶叶温度不断升高，其中的糖类和有机酸类等物质发生激烈的化学变化，有气味的醇醛酮类物质逐渐增加，蛋白质水解成氨基酸，而氨基酸又与多酚类化合物氧化结合形成有香气的新的物质，通过这些奇妙的变化，最终使黑茶香气独特、纯正。第二是消减不适的涩味：黑茶制茶独特的工艺，使得影响黑茶口感的糖类、果胶、多酚类化合物，以及氨基酸、咖啡碱等物质在制作中发生了深刻的改变，消减了茶叶原本不适的涩味，使得黑茶茶汤具有醇和、不涩的口感。第三霉菌促进茶叶发生变化：安化黑茶独特的渥堆工艺，不仅可将多酚类的化合物发生非酶性自动氧化，而且还由于微生物的特殊功效，能滋生一些真菌类的霉菌，使黑茶内所含物质发生相关化学变化。第四后发酵使黑茶功效各异：黑茶独特的干燥工艺和紧压成型，使得黑茶在较低温、长时间的加工过程中，一直处于后发酵状态，茶叶成分的变化一直在继续进行，使得黑茶新茶、老茶成分各异。以上这些黑茶特独特的工艺、特性，就决定了黑茶即是味涩而甘、稍苦，性质微温而平，如安化黑茶向以“新茶性热、老茶性凉，热茶性热、凉茶性凉”的四气特性而著称。由于黑茶味甘气香，性温，具升浮作用，味苦、稍涩，性凉，具沉浮作用，

因此具备“攻补兼备”的独特功效。总而言之，黑茶有安神定志、增强体力、消食化食、去肥除腻、清热消炎、解毒排毒、下气降气、利水利尿、通利大便、祛除痰湿、祛风解表，止渴生津、延年益寿的功效。传统认为，黑茶以消食去腻、调理肠胃的作用最为显著；同时因其是老熟原料，采用渥堆、蒸压等工艺，咖啡因较低，故其还有提神却不影响睡眠的特点。

4 黑茶养生食疗药膳

4.1 黑茶常见品饮方法

4.1.1 冲泡法 用茶碗（带盖茶杯亦可）或紫砂壶等冲泡。泡茶前需将茶具用开水烫洗一遍，按照1:20的投茶量将茶叶放入茶具内，先用沸水冲泡后将茶水倒掉，再注入沸水，盖上盖，使茶叶在茶具内慢慢沉积、积淀，几分钟后，揭开杯盖，或将茶壶茶汁倒入小茶盅内，先闻其香，再观其色，然后品味，一杯一壶茶叶通常可冲泡2~3次。

4.1.2 闷泡法 用保温壶闷泡。先将保温壶用开水烫洗一遍，以提高壶的温度，有利于茶色、茶香、茶味的溶出，按照1:20的投茶量将茶叶放入壶内，再用沸水注满后，盖上壶盖，闷泡1h左右，然后将茶汁倒入小茶盅内饮用。

4.1.3 烹煮法 用茶壶或电茶壶烹煮，此主要在边远地区少数民族中使用。先将茶壶用开水烫洗一遍，以提高壶的温度，再将茶叶与凉水按照1:20的投茶量将茶叶放入壶中，放明火上或接通电源，待茶叶烹煮至沸腾时，离火或切断电源，放置几分钟，然后将茶汁倒入小茶盅内饮用。

4.1.4 调饮法 指在茶汤中加入其他辅料的饮品，此主要在边远地区少数民族中使用，现在在汉族地区亦有使用，同时还有养生疗疾的作用。先用烹煮法烹煮出茶汁，再按照个人爱好和需求加入盐、糖、蜂蜜、牛奶、酥油、炒面等辅料，随做随用。

4.2 黑茶养生食疗药膳

4.2.1 清茶 边远地区少数民族日常饮茶，习用黑茶烹煮后加盐，有时还会加入用胡椒、桂皮等碾制的香料细末，调匀后饮用，此即“清茶”，后者在新疆自治区的南疆地区也称“香茶”。

盐，味咸、性寒，具有“暖水（肾）脏，……消食，……通大小便”（《日华子本草》）的功效，胡椒、桂皮味辛、性热，分别具有“暖肠胃，除寒湿”（《本草纲目》）与“通九窍，利关节”（《日华子本草》）的功效，加上黑茶的消食、去腻、清热、解毒、下气、利水、通便等作用，使本方具备温肾健脾、祛湿利水、清热解毒、温经通脉的综合作用，长期饮用有防治痛

风的养生疗疾价值。

4.2.2 蜜茶^[17] 砖茶 20 g, 加开水浸泡, 或煮 10 min, 然后加入适量蜂蜜, 调匀即可饮用。每日 1~2 次, 连服 3~5 d 可见效。

蜂蜜, 味甘、性平, 《本草纲目》曰: “蜂蜜, 其入药之功有五: 清热也, 补中也, 解毒也, 润燥也, 止痛也。” 砖茶有清热、解毒、祛痰等功效用; 实验研究^[18], 茯砖茶浸提液和茯砖茶生产过程中的优势菌—冠突散囊菌发酵液对细菌有较强的抑制作用。因此, 蜜茶对急性慢性咽喉炎均有较好的治疗作用。

4.2.3 奶茶 奶茶, 是将砖茶煎煮后加入适量牛奶、羊奶、马奶、驼奶等鲜奶和盐, 调匀后饮用。蒙古族一般还要在热奶茶中放些炒米一起食用。西北甘肃、宁夏等省区的回族喝奶茶有时还要放入花椒等佐料, 待客时还要放二三枚烧熟或煮熟的红枣。现代饮用奶茶^[19], 取牛奶 1 袋 (250 g), 茯茶、盐适量, 先将茯茶加水煮取茶汁, 牛奶煮沸、盛在碗内、和入茶汁、再加少许盐, 即可饮用。

牛奶等鲜奶味甘、性平微寒, 有益气养血、益胃润肺的作用, 主治虚弱劳损、反胃噎膈、消渴、便秘等证; 砖茶性质微温、功能侧重于暖胃散寒, 既可矫正鲜奶的凉润之性, 又能除腻消食、振作精神; 盐暖胃、调味, 有促进胃肠功能强健、防范鲜奶滋腻乏味的的作用。炒米健脾益气、消食开胃; 红枣益气养血、健脾益胃。奶茶味道鲜香可口, 是边远地区少数民族的生活必需品, 同时因其具有消食提神、生津止渴、益气养血、健脾益胃的功效, 故亦适用于病后、产后康复之用, 以及年老体弱者调补、强壮之用。

4.2.4 酥油茶 酥油茶, 是由酥油、牛乳、茯砖茶、盐等原料制成, 是藏民族地区最有盛誉、最具特色、最有营养的茶饮。有的地区在制酥油茶时还加入核桃仁、芝麻酱、奶粉等原料, 使酥油茶既浓又香, 特别美味。现代饮用酥油茶^[19], 取酥油 150 g、牛乳 1 杯、茯砖茶与盐各适量, 先用三分之二酥油、盐与牛奶一起倒入干净的茶桶内, 再倒入 1~2 kg 熬好的茶水, 然后用干净的细木棍搅和 5 min, 之后再放入剩余的酥油、再搅和 2 min, 最后倒入茶壶内加热 1 min 左右即可。酥油茶制好后, 倒入茶壶内, 只需加热、不宜煮沸, 倒茶饮用时、也需轻轻摇匀, 这样才不至茶油分离、使水乳茶油互相交融, 制出的茶才美味可口。

酥油即以新鲜牛乳提炼而成的奶油, 《本草纲目》言其“润脏腑, 泽肌肤, 和血脉”, 临床可用于形体消瘦、肌肤毛发枯燥、肺癆咳嗽咯血、消渴、便秘等的治疗。加上暖胃散寒的茯砖茶、调味的食盐,

以及补肾益精、润肠通便的核桃仁、芝麻, 全方共奏补益五脏、益气养血、生津止渴、消食提神、润肠通便之功。医疗保健方面, 酥油茶既可做为病后、产后康复之用, 饮之能恢复体力、促进疾病康复, 对产妇还能增加乳汁、防治便秘; 也可做为年老体弱者调补之用, 服之可增强体力、振奋精神、增加食欲, 使年老者益寿延年、体弱者恢复健康。

4.2.5 盖碗茶^[19-20] 盖碗茶是西北回族民众尤其是甘肃省兰州市、临夏州以及青海省、宁夏自治区等地区较为普遍的日常茶饮。盖碗茶既可取砖茶, 亦可取春尖茶 (绿茶的一种)。具体有三香茶 (茶叶、桂圆干、冰糖, 为盖碗茶的基本成分)、红四品 (砖茶、红糖、红枣、其他干果)、白四品 (茶叶、白糖、红枣、柿饼) 和八宝茶 (茶叶、桂圆干、冰糖、红枣、葡萄干、枸杞子、菊花、莲芯、芝麻、核桃等 (成分较多, 不止八味, 可随意选用) 等品种。具体饮法^[19], 桂圆 (压破) 3 枚、砖茶或春尖茶、冰糖适量, 上三味, 并随意加入红枣、枸杞子、葡萄干之类, 一同放入盖碗茶盅 (其他带盖茶杯亦可) 内, 沸水冲沏, 盖盖泡焖几分钟后饮用。

砖茶消食提神、去腻清热, 春尖茶养阴生津、消食提神, 桂圆益气助阳、养血安神, 冰糖甘甜凉润、益胃润肺, 并可牵制桂圆温热太过; 红枣益气健脾、养血安神, 枸杞子养阴补血、滋补肝肾, 葡萄干益胃生津、润肺止咳; 柿饼润肺清胃, 菊花清肝明目, 莲芯清心安神, 芝麻、核桃补肾益精、润肠通便。诸味合用、温而不燥、补而不腻、甜酸适口, 功能于调补五脏、平补阴阳气血之中以益气养阴为主、兼以生津止渴、消食提神; 民间常用于病后体虚、气阴两伤的调补之用, 用后确能康复机体、增强体质、精神饱满、食欲旺盛。另外, 兰州、临夏等地区的回族老人多是精力充沛、目光有神、腰板挺拔、鹤发童颜, 说明盖碗茶也有强身健体、抗老延年的作用。

参考文献

[1] 黄亚辉, 王娟, 曾贞, 等. 不同年代茯砖茶香气物质测定与分析 [J]. 食品科学, 2011, 32(24): 261-266.
[2] 舒曼. “湖南黑茶”借世博提升品牌 [J]. 茶博览, 2010(4): 35.
[3] 林乾良, 陈小忆. 中国茶疗 [M]. 北京: 中国农业出版社, 1998: 61.
[4] 宋鲁彬. 中国黑茶药理功能评价及活性物质研究 [D]. 长沙: 湖南农业大学, 2008: 2.
[5] 刘艳, 廖成勇. 安化黑茶的保健功能研究 [J]. 产业与科技论坛, 2008, 11(15): 116.
[6] 余智勇, 黄建安, 杨明臻, 等. 茯砖茶抗腹泻效果研究 [J]. 茶叶科学, 2009, 29(6): 465-469.
[7] 吴尚平, 胡卫平. 边销茶在我国历史上的作用 [J]. 丝绸之路, 1998(6): 63-64.

冬虫夏草应用及市场现状分析

王 昊, 单 宇, 孙志蓉*

(北京中医药大学中药学院, 北京 100102)

摘 要:冬虫夏草为我国传统药材, 应用广泛, 此前因砷超标退出保健品行列, 其应用价值也遭到较多质疑。对冬虫夏草进行多方考证, 综述冬虫夏草的相关研究, 分析市场现状, 总结其利弊所在, 为正确认识及合理使用冬虫夏草提供科学的依据。

关键词:冬虫夏草; 产地; 化学成分; 药理作用; 砷超标; 市场及发展

中图分类号: R285 文献标识码: A 文章编号: 1673-6427(2016)06-83-04

doi: 10.13728/j. 1673-6427. 2016. 06. 024

The Utilization and Analysis of Present Market Situation for *Cordyceps sinensis*

WANG Hao, SHAN Yu, SUN Zhi-rong*

(School of Chinese Materia Medica, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100102, China)

Abstract: The *Cordyceps sinensis* is a type of traditional medicine which has been extensively applied. However, owing to the excessive arsenic content, it has been withdrawn from health-care products in recent time. Meanwhile, its value on the clinical application has been questioned. By means of correlative literature research, current market situation analysis and reflection of the circumstances, this paper constructs scientific basis for rational usage of *Cordyceps sinensis*.

Key words: *Cordyceps sinensis*; regions of origin; pharmacological effects; chemical constituents; the excessive arsenic content; market profile

冬虫夏草为麦角菌科真菌冬虫夏草菌 *Cordyceps sinensis* (BerK.) Sacc. 寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座和幼虫尸体的干燥菌虫复合体, 多生长在海拔 3 500 m 以上的高山草甸区, 产量稀少且价格昂贵。冬虫夏草古有用之, 得到历代医家的认可并记载于本草典籍中, 1990 年载入《中国药典》。为合理保护冬虫夏草资源同时实现资源的高效利用, 国家食品药品监督管理总局 (CFDA) 于 2012 年发布冬虫夏草用于保健食品试点的通知。而近期, CFDA 发布因冬虫夏

草砷含量超出保健食品标准而停止用于保健食品试点。随后, 其应用价值也遭到颇多质疑, 价格持续走低。本文对历代本草典籍中冬虫夏草的产地、药用历史及作用进行考证, 综述冬虫夏草相关研究进展, 从官方数据库搜集信息分析市场现状, 总结其现存利弊, 为正确认识及合理使用冬虫夏草提供依据。

1 冬虫夏草来源及本草考证

冬虫夏草为我国传统药材, 其最早记载出自 15 世纪南派藏医药代表宿喀·娘尼多吉所著的《千万舍

基金项目: 国家自然科学基金面上项目 (81573524)

作者简介: 王 昊 (1995), 女, 在读本科生, 研究方向: 中药学。E-mail: wangandhaohao@163.com

通讯作者: 孙志蓉 (1967), 女, 博士, 副教授, 研究方向: 中药质量与开发研究。E-mail: zrs67@126.com

[8] 叶小燕. 黑茶减肥作用及其机理研究 [D]. 长沙: 湖南农业大学, 2012: 1.
[9] 杨 琦. 茶叶对糖尿病的保健作用 [J]. 黑龙江医学, 2014, 38(3): 360.
[10] 王 丹, 刘德华. 茶叶降糖作用机理研究进展 [J]. 茶叶通讯, 2013, 40(3): 20-23.
[11] 黄春桃, 杜万红, 刘仲华. 十两茶水提物降糖作用及机制研究 [J]. 生命科学, 2012, 16(3): 233.
[12] 宋鲁彬. 中国黑茶药理功能评价及活性物质研究 [D]. 长沙: 湖南农业大学, 2008: .
[13] 宋鲁彬, 黄建安, 刘仲华, 等. 中国黑茶对消化道肿瘤的作用 [J]. 茶叶科学, 2009, 29(3): 191-195.
[14] 萧力争, 余智勇, 黄建安, 等. 茯砖茶对小鼠小肠推进运动的影响 [J]. 茶叶科学, 2010, 30(S1): 579-582.

[15] 陈宗懋. 中国茶经 [M]. 上海: 上海文化出版社, 1990: 100.
[16] 付 刚. 安化黑茶保健功能刍谈 [J]. 湖南税务高等专科学校学报, 2012, 12(6): 43.
[17] 金 花. 砖茶蜂蜜治咽喉炎 [J]. 中国民间疗法, 1996, (6): 50.
[18] 李佳莲, 胡博涵, 赵勇彪, 等. 冠突散囊菌发酵液的抑菌作用 [J]. 食品科学, 2011, 32(11): 157.
[19] 邓 沂, 吴玲燕, 李德贞. 茶饮与药酒方集萃 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1998: 77-83.
[20] 吴 端. 茶香万里, 风味各异——边茶销售地少数民族饮茶方式 [J]. 民族论坛, 2012(2): 64.

收稿日期: 2016-10-19