

侗家老人喝藤茶 供图 / 杨芝干



不同人群话藤茶

撰文 张友胜 刘军 宋松泉

老百姓眼中的藤茶

在老百姓的眼中，藤茶就是一种既能防病治病，又能强身健体的天赐良药，作用无穷。家中有人生病了，喝藤茶；心情不好，喝藤茶；客人来了，喝藤茶；大口喝酒、吃肉时，旁边也放着一大碗藤茶，随时来一口。至今，在湖南、湖北、贵州等少数民族居住区域，流传着很多老百姓关于藤茶的评价。

(1) 先苦后甜，口味独特，回味无穷。拿一个透明的茶杯，烧一壶开水，泡一杯藤茶，趁热浅尝，其味先苦，半晌满口回甜，顿觉神清气爽。

(2) 三高平稳了，日子越来越好过。高血

脂、高血压、高血糖吃药就降，不吃就升；中风、糖尿病及其并发症随时危及生命，抱着“炸弹”过日子真是不好受。喝上藤茶之后，血脂、血压、血糖看着降，而且越来越平稳，头不晕、眼不花，让人很放心，日子越过越舒坦。

(3) 一觉睡到大天亮，连梦都不做一个。年纪大了，最怕就是睡不着，躺在床上翻来覆去，好不容易睡着了，也是噩梦连连。白天没精神，头昏脑胀，什么事都做不成。以前喜欢喝茶，但现在连茶的味道都怕闻。睡觉前泡一壶浓浓的藤茶，喝上两杯，十来天，感觉一到晚上就睡意袭人，沾上床就想闭眼，睡着了梦都没有。白天精神好，大阴天也觉得阳光灿烂。

(4) 放心大胆享受美食，这才叫生活。吃一点东西就胃痛、胃胀，闻不得油味，见不得冷热，人瘦得皮包骨头，走路的力气都没有。早上起来取点藤茶，泡上一杯，一杯可以喝一天，喝着喝着感觉胃舒服多了，胃口越来越好，冷热酸甜，想吃就吃，这才叫生活嘛。

(5) 酒前酒后一杯茶，保肝护肝真不怕。朋友在一起，总是避免不了喝酒，但喝多了的那种感觉真叫人难受，胃里翻江倒海，恨不得把肠子都吐出来。现在好了，喝酒前，“偷偷”喝上一杯浓浓的藤茶，喝酒的时候感觉比以前舒服多了；回到家里再喝上一杯藤茶，感觉胃里很舒服，再也不用受折磨了。身体好了，应酬也顺心了，生意也做好了，真是一举多得。

(6) 便秘再也不用吃泻药，好轻松。都说便秘不是病，但发作起来真要命。想拉拉不出来，弄得满头大汗。吃泻药吧，一吃就开始拉肚子，止泻药都没有用。自从喝上藤茶之后，感觉舒服多了，上厕所也痛痛快快的。

老祖宗眼中的藤茶

目前，藤茶在瑶族、土家族、拉祜族、侗族和基诺族等少数民族及客家地区都有广泛的应

用，多作民俗茶饮。但是，在很久很久以前，在我们老祖宗的眼中，藤茶则是非凡之物，不是普通人能够享用的。

(1) 在瑶民的老祖宗眼中，藤茶为瑶族民族的图腾。相传，藤茶是瑶族同胞最先利用的植物，该植物分布在湖南、湖北及附近的南岭山脉、罗霄山脉的灌木丛中。“藤”（藤茶的简称）为图腾，是原始社会中瑶族民族的标志；“藤”的形态好像神犬，为瑶族的祖先，“盘古”的徽号。“藤”也在神农尝百草之列，神农认定“藤”对人体有解毒作用。自此以后，南方的炎帝子孙后代就认“藤”为药，以“藤”为茶饮，“藤”也成为防病治病、繁衍后代，并与大自然做斗争的法宝。

(2) 在武夷山的老祖宗眼中，藤茶则为天子藤茶。清朝光绪年间，武夷山下有位叫陈子贺的先生在京担任光绪皇帝的老师，光绪皇帝当时身体很弱，食欲不振、脸色发黄、说话沙哑，脸上还常有红痘和黑斑。太医开出的处方一般只能在短时间内有效，不久又会复发。光绪皇帝又十分害怕吃药，故此病使光绪皇帝十分苦恼。有一年，陈子贺回乡探亲，发现乡亲们经常饮用一种从山上采来的野藤叶，人人精神饱满，皮肤光润。陈子贺先品尝一下，发现此茶饮先苦后



三江侗族竹制的藤茶钵
供图 / 杨兴平 FOTOE

传统工艺制作的野生白茶饼 供图 / 张友胜



甘，回味甘凉，咽喉很舒服。联想光绪皇帝声音沙哑，于是便带了一些野藤叶回去给光绪皇帝品尝。光绪皇帝试了一下，觉得味道不错，便经常泡饮，不到半年时间，各种症状均已消失。光绪帝十分高兴，便准备降下圣旨，命名为“天子藤茶”。陈子贺闻之，急奏皇上：如皇上降旨命它为“天子藤茶”，老百姓谁还敢喝？还是让它回到百姓之中，造福苍生吧。皇上觉得老师的话有道理，于是降旨为“野藤茶”。由此，野藤茶一说便在武夷山下流传开来。

(3) 在南部沿海山区的老祖宗眼中，藤茶则为白茶，唐代刘禹锡还亲自制作过“白茶饼”。由于南部沿海山区的大量华侨到南洋一带谋生，藤茶也随之流传到了南洋一带，至今在东南亚各国仍享有盛誉。野生藤茶揉制烘干后呈白色，所以在南洋一带又称为“白茶”。

另外，在广东、广西一带则相传在刘禹锡被流放到广东连州（湖南江华毗连的地区）时，他

曾亲自上山采取藤茶叶，精制加工，制成了奇特的“白茶饼”。从此，当地人广泛饮用，加工方法也代代相传，并不断完善；到了明清时期，“白茶饼”及其制作工艺以其独特的风味流传至今。

(4) 在老祖宗的眼中，藤茶还有一个“神茶救兵”与“李时珍的遗憾”传说。《明洪武实录》中这样记载明王朝与覃屋王之战：“洪武三年四月，湖广慈利县土酋覃屋连构诸洞蛮为乱，命湖广行省平章杨璟以兵讨之。”经过半年的激战，由于官兵人多势众，义军被围困在茅岩山一带。义军因缺乏粮草，伤兵众多，加上山中阴热潮湿，许多人伤口溃烂，多数又罹患各种疾病致使军心涣散，战斗力几乎丧失。就在义军处于生死存亡的关键时刻，意外地在张家界茅岩河一带发现了一种神奇的植物。用这种植物的茎叶内服外用，治好了义军的哮喘、刀伤、腹泻、风寒、炎症等疾病，而后义军重振雄风与官兵激战长达7年之久。这就是“神茶救兵”的民间传说，神茶即为藤茶。

百年后的名医李时珍根据历史记录和“神茶救兵”的传说，经多方打探，方知这种“神草”长于大庸卫（湖南张家界）之林，别处并无。于是李时珍于1561年首度进入大庸卫，时逢各大土司之战，饱受战乱之苦，举步维艰，但并没有找到此物。1568年，李时珍再入大庸卫，因山林多雨、地势险峻，难以前行，最终弃之。1578年，李时珍时年花甲，最后深入大庸卫，风餐露宿，寻找神草，其足迹遍布山林。因年事已高，无法攀缘悬崖峭壁，最终，败兴而归、遗憾终生。《明史》卷二百九十九列传第一百八十七记载，1593年，时珍病，招其子于榻前，言：“余此生心愿了之，唯二事终难如愿。一则，书成，却未将上之朝；二则，先人所载，太祖期间，神茶救兵具奇效，父此生三入大庸卫，终不得见，为此生之憾也！”话毕，卒。李时珍的第一个遗愿在他逝世后的第三年实现了，而第二个遗愿将成为永恒的遗憾。伟大的医药学家李时珍一生“穷搜博采，芟烦补阙”，但在藤茶这种植物上还需后人来拾遗补阙。

“藤茶救兵”的传说一直流传至今，千百年

来，当地土家族山民相沿成俗，祖祖辈辈以此为茶。当地身体强健、古稀之年的土家族老人众多，且无高血压、高血脂、肥胖症和癌症。他们认为这是神灵的恩赐，故又称藤茶为“灵芝茶”“土家神茶”。

政府监管部门眼中的藤茶

(1) 食品。在我国，不是任何中草药资源都能作为食品资源进行食用开发，必须根据严格的评审程序之后进行公告确定。根据国家卫生计生委2013年12月24日“关于显齿蛇葡萄叶等3种新食品原料的公告（2013年第16号）”，藤茶可以作为普通食品进行开发。公告中没有对食用人群、食用量和注意事项进行明确的规定。言外之意，藤茶暂时未发现明确的毒副作用，任何人都可食用，适量即可，食用时不存在禁忌注意事项。

(2) 化妆品。在我国已经允许使用的化妆品原料名称目录（2015版）中，藤茶已经被收录，即藤茶可以开发成日用化妆清洁品，如功效型面膜、面霜、牙膏、漱口水等。

(3) 中药材。藤茶先后被《福建省中药材标准》（2006年）、《广西壮族自治区壮药质量标准》（2008年）、《湖南省中药材标准》（2009年）、《实用土家族药物》（2016年）收录，换言之，藤茶可以直接开发成中药材。

专家眼中的藤茶

自20世纪90年代中期，藤茶开始进入专家学者的研究视野，经过20多年的努力，国内外大量科研人员运用现代科技手段，对藤茶进行了全方位的研究。

专家们认为，藤茶既含有丰富的蛋白质（11%~15%）、17种游离氨基酸、17种矿物质以及胡萝卜素（5.23毫克/100克）、维生素E（6.32毫克/100克）等多种营养成分；又含有黄酮和多糖两大类活性成分；并且藤茶中的总黄酮含量一般为35%~45%，单体黄酮类化合物二氢

杨梅素占25%~35%。藤茶黄酮含量是银杏叶（0.4%）的100倍，蜂胶（1.5%）的45倍，杜仲（0.1%）的400倍，三七（5.0%）的8倍。藤茶为目前所发现的所有植物中黄酮含量最高的一种资源植物，被称为“黄酮之王”。

作者简介

张友胜，广东省农业科学院蚕业与农产品加工研究所，博士，研究员，主要从事藤茶资源的研发与利用。

刘军，广东省农业科学院农业生物基因研究中心，博士，研究员，广东省农作物种质资源保存与利用重点实验室主任，主要从事作物种质资源的保存与利用。

宋松泉，中国科学院植物研究所，博士，研究员，主要从事种子生物学和种质资源的长期保存研究。

（责编 桑新华）



专家考察藤茶园 供图 / 张友胜