

国务院特殊津贴专家

名中医**余绍源**教授**专文力荐**

广东省中药学会原常务理事

广东省中医院**黄仲甫**主任药师**指导**

余自强 喝对凉茶才健康

编著

纯天然
养身
治未病
安心

最实惠的选、煲、喝凉茶
专业指引

根据体质、年龄、季节、疾病
量身定制 放心秘方



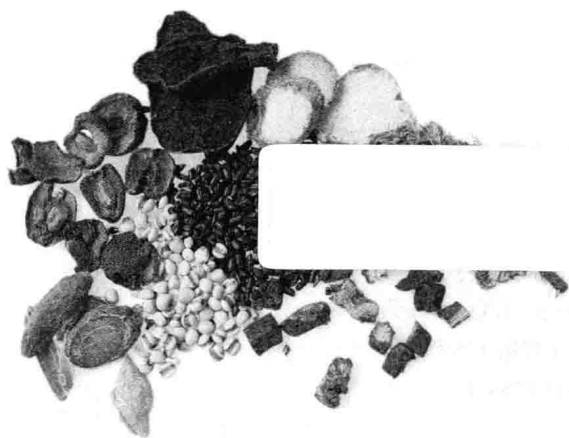
《今日凉茶》

清爽版

权威内容不变，
携带更加方便

喝对凉茶才健康

余自强
编著



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对凉茶才健康 / 余自强编著. — 广州: 南方日报出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5491-0754-4

I. ①喝… II. ①余… III. ①茶剂—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 014831 号

Copyright © 2013 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片支持:  www.fofoe.com

喝对凉茶才健康

HE DUI LIANGCHA CAI JIANKANG

作 者: 余自强

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 李春敏

装帧设计: 张 隄

技术编辑: 刘连英

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中 289 号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 6 印张

版 次: 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-0754-4

定 价: 15.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电 020-38865309 联系调换。

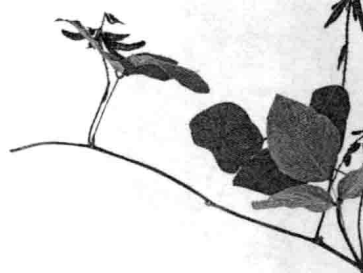
序

道，与造物者同生，与天地为一，古今之凉茶，其方莫不出自民间。广东凉茶，是岭南地区一种特有的、历史悠久的植物清凉饮料。作为民间行之有效的医药形式，以清热、解毒、祛湿为主的传统凉茶，既是『一方水土养一方人』的环境产物，也是中医对治理论在岭南气候地理条件下的成功应用。而随着时代的变迁，凉茶也与时俱进，在原有基础上开发出性味更平和、品类更多元，以清热排毒、生津、祛湿、平衡养生为主效的现代凉茶。同时凉茶还在历次的流行性传染病中发挥了积极的预防作用。这蕴含着中医『治未病』精神和岭南文化的凉茶，于新世纪入选国家非物质文化遗产，受到相应的重视和保护，拥有了前所未有的发展前景。

据我所知，目前凉茶的产销量正逐年上升，并有进一步向外地乃至全世界推广的趋势，但专门介绍凉茶相关知识的书籍却寥寥无几，与市面上星罗棋布的凉茶铺显然『不成比例』。因而在此向大家推介余自强药师最新编著的《喝对凉茶才健康》确是理所当然，且十分必要。该书收集了将近1000个凉茶品种，几乎涵盖了传统凉茶、现代凉茶乃至最新的『时尚凉茶』，而且每种凉茶均附有配方及详细方解；其中像『王老吉』等经典广东凉茶的配方，更是『独家披露』。而余君积数十年深厚中医药知识的方解，则无疑凸显了该书的专业性、适用性、可读性及权威性。尤为难得的是，该书还收集了预防甲型H1N1流感、非典（SARS）、手足口病、高致病性禽流感，以及一些新型『疫症』的凉茶处方，并同样以独到的『心得』加以解读，使之大大拓展了『凉茶』概念的内涵，从而赋予凉茶以鲜活的时代特征。

祝愿余君有更多更好的作品问世，以惠民生，以和自然。
是为序。

余绍源



目录

凉茶是怎么来的·····	1	◎高血脂·····	42
凉茶是怎么煲的·····	3	◎老年性肥胖·····	45
凉茶怎么喝才灵·····	6	◎老年慢性支气管炎·····	46
方子怎么看才对·····	9	◎老年性便秘·····	47
传统凉茶·····	11	儿童适用凉茶·····	49
各种体质人群适用凉茶·····	23	◎百日咳（鸡咳、鸪鹑咳）···	50
◎平和质·····	24	◎小儿夏季热（暑热证）·····	51
◎气虚质·····	24	◎麻疹（痧子）·····	53
◎阳虚质·····	25	◎水痘（水花、水疱、水珠）···	56
◎阴虚质·····	27	◎疳积·····	58
◎瘀血质·····	28	◎厌食症·····	60
◎痰湿质·····	30	◎伤食症·····	62
◎湿热质·····	32	◎小儿盗汗·····	64
◎气郁质·····	34	◎急惊风·····	66
◎特禀质·····	36	◎腹泻（小儿肠炎）·····	68
 		◎鹅口疮（雪口）·····	70
长者适用凉茶·····	37	 	
◎痛风·····	38	四时适用凉茶·····	73
◎高血压·····	40	◎春季·祛湿热·····	74



◎夏季·祛暑热·····	75
◎秋季·祛风热·····	77
◎冬季·祛燥热·····	78

各种疾病适用凉茶····· 79

◎流行性感冒（流感）·····	80
◎感冒（伤风、上呼吸道感染） ·····	85
◎甲型 H1N1 流感 ·····	93
◎咳嗽·····	95
◎咽炎·····	99
◎鼻窦炎·····	101
◎支气管炎·····	103
◎肺炎·····	107
◎传染性非典型肺炎（SARS） ·····	109
◎急性肠胃炎·····	111
◎痢疾·····	113
◎暑症·····	116
◎湿邪中阻·····	120
◎肥胖症·····	122
◎痤疮（粉刺、青春痘）·····	125
◎便秘·····	127
◎口臭·····	129

◎牙痛·····	132
◎红眼病（急性传染性结膜炎） ·····	134
◎麦粒肿（睑腺炎、土疳、土疡、 针眼）·····	137
◎醉酒症（酒精中毒）·····	138
◎流行性腮腺炎（痄腮、蛤蟆气） ·····	141
◎手足口病（手足口综合征）·····	143
◎肝炎·····	151
◎泌尿系感染·····	154
◎前列腺炎（精浊）·····	157
◎肺结核（肺癆）·····	162
◎灾后疫病·····	164

简易凉茶····· 167

◎独味凉茶·····	168
◎免煮凉茶·····	173

罐装 / 盒装凉茶（植物饮料）····· 178

附录一：部分药材常用别名对照表 ·····	180
--------------------------	-----

附录二：笔画索引·····	181
---------------	-----

附录三：植物档案索引·····	185
-----------------	-----

凉茶是怎么来的

凉茶是岭南地区历史悠久、独具一格的清凉饮料，既是祖国医学的普及应用，也是民间自助保健的产物。顾名思义，凉茶即指由性味寒凉的药物或食材组成的汤茶。清热解毒、消炎利湿是绝大多数凉茶所具备的主要功效。凉茶另一个突出的特点是具有浓厚的乡土气息，典型凉茶取材多以中草药为主，其中不乏岭南地区的药草。其处方基本上源于历代流传于民间的独味单方、验方，这些都是中医这个大宝库的一个重要组成部分。

凉茶发源于广东，从地理环境和气候条件上而言，广东地处我国南方沿海，秋冬干燥，冬季少有严寒；春夏多雨，夏季暑热挟湿。人体易受湿邪入侵、温病所困，民间创造出凉茶的饮食防治方式是百姓积极进行自我保健的突出体现。

广东凉茶品种繁多，可谓县县不同，乡乡有异，诸如王老吉、甘和茶、廿四味、甘露茶、五花茶、七星茶、午时茶、榄葱茶、神曲茶、合仔茶、汕头戏布袋茶、湛江伤风咳茶、沙溪凉茶、石岐凉茶、罗浮山凉茶等，都已是家喻户晓。

随着凉茶行业的发展壮大，凉茶铺已成为广东乃至岭南地区的一道独特风景，在这片土地上生活的人们，一旦“头晕身兴”（粤语，即感冒初起时头不适体感微发热）、咽





王老吉凉茶创始者王泽邦

干口苦、感冒咳嗽、尿少而黄等症状出现时，都会到凉茶铺饮凉茶，或到中药店配些凉茶回家煎饮，往往能起到较佳的防治作用。由此可见凉茶的广泛性和实用性，同时饮凉茶也符合中医倡导的“治未病”原则，将调养身体，防患于未然视为上乘。

斗转星移，随着时代的发展，现代人的生活条件不断改善，生活方式也发生了改变：体力劳动强度减弱、户外活动减少、空调设备的普及对人体季节性调节的影响，造成了人体内阳气随季节的升发乏力。现代人的体质往往以“阳虚”居多，传统常用的复方或单味草药煎熬而成的凉茶，其药性寒凉，现代人的“阳虚体质”亦未必能适应，加上进食高脂肪食物、日益严重的环境污染、熬夜、烟酒过量，毒素亦会在现代人的体内积聚。传统凉茶偏重祛火，基本上不具备排毒解毒功能，不易排出体内毒素。针对现代社会环境及现代人快节奏、少锻炼的生活特征，饮食习惯和体质特点，药性平和、养生防病、不损胃气，具有清热解毒、平衡养生的独特功效、适合现代人体质的现代凉茶应运而生，如邓老凉茶、白云山凉茶等。

近年来，自然灾害与公共危机事件不时出现，由此引发的公共卫生事件也不时威胁人们的健康，如非典（SARS）疫情、高致病性禽流感疫情、手足口病疫情、甲型H1N1流感疫情等。自古以来，凉茶在防治瘟疫方面（相当于现代医学所指的流行性传染病）起了重要作用，饮用凉茶可以积极预防和辅助治疗上述疫病。

随着全球气候变暖，以及广东与全国各地、全世界逐渐增



多的广泛交流，凉茶亦日益走向全国乃至全世界。广东凉茶从传统的清凉饮品，发展成为现代型的清热解毒、平衡养生的饮品；上世纪90年代又开创罐装、纸盒包装型的



植物清凉饮料，成为现代的“时尚饮品”。而且研发生产除了在广东外，全国各地均有，普及性颇高，销量可观。如今这三类源于广东凉茶的传统型凉茶、现代型凉茶、植物饮料并存，对人民的生活保健产生了积极、重要的作用。

凉茶是怎么煲的

煎凉茶与煎中药一样，虽十分简单，但也有一定的讲究。“药圣”李时珍曰：“凡服汤药，虽品物专精，修治如法，而煎药者鲁莽造次，水火不良，火候失度，则药亦无功。”可见煎煮中药汤剂（凉茶亦然）万万不可马虎，做好以下几个步骤，相信人人都能煎出好凉茶。

◇ 选好煲

煎煮凉茶的器具至关重要。传统最常用的器具是陶瓷砂锅，广东民间称之为“茶煲”。陶瓷砂锅是由石英、长石、黏土等多种原料经高温烧制而成，其化学性质极为稳定，不易与凉茶原料的成分发生作用；受热、传热缓慢且均匀，有利于原料有效



成分的释出。需要注意的是，用完砂锅后不要用碱性清洁剂清洗，以免清洁剂附于砂锅内壁，再次煎煮时因加热而释出于凉茶中，服用后会对人体造成危害。

除了陶瓷砂锅，不锈钢器皿也是煎煮凉茶的理想器具，它具有轻便、化学性质稳定、无锈无毒、耐酸、耐腐蚀、受热快等特点。除此之外，市面上出售的电热壶也是合宜的选择，方便快捷，可根据需要调节火力大小，且不易粘锅、不会溢出是其优点。

勿使用铁、铜、铝等金属器皿煎煮凉茶，这些材质易氧化、性质不稳定，易与中草药中的成分发生作用而影响凉茶功效的发挥，甚至有害健康。

用于煎煮凉茶的器具应“专物专用”，尤忌用其煮带油的食物，油脂附着于器皿中难以彻底清洗，会破坏之后煎煮的凉茶的功效，甚至产生毒副作用。

◇ 备好料

凉茶所用的原材料以中草药为主，其品质有优劣之分。购买时应仔细挑选，避免买到次品、假药，宜到信誉有保证的正规医院、药材铺购买所需药材。本书的“植物档案”中会提供部分相应中草药的品质鉴别提示，购买中草药时可参考之。

煎煮凉茶前需要对中草药进行制备处理。在煎煮之前应该先进行清洗浸泡。药材在采集加工、运输存储的过程中不可避



免地沾染微尘，需要用清水进行简单冲洗，但不宜清洗过度，以免损耗药材的有效成分。浸泡则令药物软化，使其中所含有的有效成分更易释出。浸泡时间因应药材而稍有差异，大部分的凉茶所使用的药材浸泡时间一般为20～30分钟。

◇ 用好水

水是煎煮中药汤剂和凉茶的基础，也是药材有效成分的溶媒。通常只要是洁净、无杂质的自来水、井水、河水及泉水均可使用，也可选用市面上出售的纯净水和矿泉水。

煎凉茶时加水的标准，一般是药物重量的5～6倍，或是药物体积的1～2倍。而凉茶所用多为发散之药，用水浸过药材2～3厘米为宜。煎凉茶所用的水应一次性放足，切勿在煎凉茶的过程中添加。

◇ 控好火

火是凉茶制备的重要反应条件。传统中医将煎煮中药汤剂的火力按大小分为武火、中火（又称“文武火”）和文火三种。古人云：“发散芳香之药不宜久煎，取其生而疏荡；补益滋腻之药宜多煎，取其熟而停蓄。”“病在下宜文火，病在上宜武火。”又曰：“补药宜封固细煎，利药宜露顶速煎。”凉茶中所用的中草药通常为芳香发散之物，故宜用武火煮沸后改用中火再煎20～30分钟，二煎时间宜控制在15～20分钟之间。如用电药壶宜选用“快



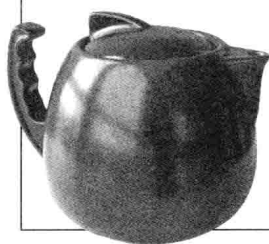


火”档。煎煮过程中可用洁净筷子把药物翻掀1~2次，避免粘锅并使药物能充分受热释出有效成分。较科学的方法是将凉茶先后煎两次，然后把两次煎出的茶汤混合后服用。



挑选和保养砂锅的诀窍

质量上乘的砂锅锅体圆正匀称、无裂缝，锅盖与锅体能紧密贴合；陶质细腻，无突出的沙砾。新购的砂锅应先熬煮一次米汤，利用大米的淀粉质将砂锅的“砂眼”封住，使其更紧实而不易渗漏。砂锅对于温差的适应性较差，切忌



暴冷暴热，加热时先予小火，待锅体达到一定温度后再用大火，煎煮完后切勿立即用冷水清洗，应待其自然降温。清洗后用软布擦干，存放于阴凉通风处。



凉茶怎么喝才灵

清代名医徐灵胎在《医学源流论》中说：“病之愈不愈，不但方必中病，方虽中病，而服之不得法，则非特无功，而反有害。”可见喝凉茶也应饮之得法，才能发挥其疗养效用。

◇ 饮用凉茶有讲究

凉茶煮好后应隔除药渣再饮用，此时药物的有效成分已基本溶于凉茶中，而药渣中通常存留部分药物相互作用的结晶体和药物表面的浮尘，一般不适宜食用。



总体而言，传统凉茶多用于头晕、恶寒、发热、咽干口苦、伤风咳嗽等上呼吸系统的不适或疾病，因而宜上午饮用，通常亦于上午10时至下午3时这段时间内饮用。



此外，对于服用的方式，传统中医历来对汤剂服用有相应指引，也同样适用于凉茶：

饭前服、饭后服：中医认为，病在下应饭前服用，有利于药效下达；病在上则宜饭后服，使药性上引，更好地作用于病体。

睡前服：在就寝前30～60分钟时服用，多用具有清心安神功效的凉茶。

顿服：指将凉茶一次性服下，多用于重症和急症，以峻猛药力消除疾病。

频服：不拘次数频繁服用，多用于咽喉、口腔疾病。

分服：将煎好的凉茶分次服用（通常是两次），普通病症均适用。

温服：将煎好的凉茶静置至不冷不热（约35℃）的时候饮用，适用于药性平和、益气的药物，并可降低药物的副作用及其对肠胃的刺激。

冷服：将凉茶晾凉后饮用，适用于热证所致的急病、重病。

热服：趁凉茶还温热的时候服用，增强其发汗解表的功效，适用于感冒发热等症。

至于具体每种凉茶何时、如何服用，内文中均有详细明确的指引。需要注意的是，所谓“是药三分毒”，凉茶采用的多为

中草药，不应长时间过量饮用。

◇ 忽视禁忌适得其反

饮用凉茶的禁忌，可大致分为临床禁忌、配伍禁忌、饮食禁忌等三个方面。

临床禁忌，是指通过长期临床诊治观察总结出的药物对人体所产生的不良影响。一般而言，寒凉药，每易伤阳损胃，所以脾胃虚寒、胃纳不佳、肠滑易泻者慎用；温热药，每易耗津伤阴，津亏阴虚者慎用；发汗之药，当防其损伤氧气和津液；攻下之药，当防其损伤脾胃；利水之剂，当防其耗散阴液。

需要特别指出的是，孕妇、新产妇、女性经期不提倡饮用甚至禁用凉茶，含有番泻叶、牵牛子、大黄、桃仁、红花等的凉茶，妊娠期间应禁用，因其峻烈泻下，或逐水，或活血祛瘀等，服用后可引起胎动不安，甚至流产；慎用的包括利水通淋的冬葵子、瞿麦，有小毒的生半夏等。新产妇身体虚弱，进饮凉茶有碍体质恢复，损伤脾胃甚至落下病根。此外，妇女妊娠期间若需服药应严遵医嘱。

配伍禁忌，是指某些药物不可相互搭配使用。古今中药典籍上的“七情”中的相恶与相反即属此项。前人亦总结出

“十八反”：川乌、草乌反半夏、桔姜、川贝、浙贝、

白蔹、白芨，甘草反海藻、大戟、甘遂、芫

花，藜芦反人参、党参、沙参、丹参、

苦参、玄参、细辛、白芍、

赤芍；以及“六十相恶”，例

如：人参恶莱菔子，等等。本





书介绍广东民间约定俗成的凉茶，及重大灾难引发的传染病、流行性传染病的防治凉茶组方时，均注意避免违背中药配伍禁忌。若自行拟方凉茶的要注意此配伍禁忌，必要时应详询医生或药师，以策安全。

饮食禁忌，是指饮用凉茶期间不宜同时进食那些影响凉茶药性发挥或产生不良后果的食物。通常进饮凉茶时应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物；寒性病证不宜食用生冷食物，热性病证应忌食辛辣、油腻食物；皮肤疾病应忌食鱼虾蟹等腥味及刺激性食物；常头目眩晕、烦躁易怒的患者忌食胡椒、辣椒、葱蒜及酒等。

方子怎么看才对

本书主要分成凉茶知识介绍和具体的凉茶方子，共收录凉茶将近200种。根据传统中医“辨证施治”的精神，辨证、因人、应季选用适宜的凉茶才能用得其所，充分发挥其积极作用，“茶”到病除。凉茶知识介绍中有关于凉茶的来源和发展，以及煲凉茶、喝凉茶的相关内容。具体的凉茶方子则按照各体质人群、特殊人群（长者与儿童）、季节、各种疾病等几个方面，进行了详细明确的分类，同时也介绍了一些历史悠久的传统凉茶，以及容易操作的简易凉茶。在选用凉茶之前宜先查阅目录，对照自身状况，选择最适宜的凉茶。

本书对收录的所有凉茶做出一一详解，包括其原料、煎煮方法、服用方式、功效、适用情况、使用宜忌、详细方解等各



项具体内容。以下为一个典型实例：

凉茶名称。正文中所有凉茶按七个部分进行分类编排。书末另附凉茶名称的笔画索引，方便查阅。

需要特殊处理的原料。通常情况下，成分难以释出或具有一定毒性的药物须先下，使成分充分释出或降低毒性，一般比其他药物早下10~20分钟，特殊情况请遵医嘱；后下的材料因其药性容易挥发，不可久煎，通常在熄火前10~20分钟再下。

凉茶的用法。除少数凉茶可泡或冲服外，绝大部分凉茶需要经煎煮后方能饮用。在本书中，1碗的量约为250毫升，1汤匙的量约为15毫升。

凉茶的具体功效说明。

大青叶连翘茶

藿香 20克	大青叶 15克	连翘 15克	香薷 (后下) 15克
葛根 15克	黄柏 15克	苍术 15克	石菖蒲 12克
柴胡 10克	厚朴 10克	甘草 3克	

清水3碗煎至1碗。每日1剂，分2~3次饮用，体弱者酌减，连服10天，并据病情调整。亦可按比例熬“大锅汤”供多人饮用。

功效 清热解毒，凉血消滞。

适用 感冒，同时体内有暑湿积滞，出现身体沉重、肩背疼痛、不思饮食、大便烂、腹胀闷、舌苔厚且湿润等症状。

方解 本茶中大青叶、连翘能清热解毒，凉血消斑；香薷能发汗解表，和中利湿；葛根能解肌退热，升阳止泻；藿香能芳香化浊，开胃止呕；柴胡能和解退热，舒肝解郁；黄柏能清热燥湿；石菖蒲能开窍豁痰；苍术、厚朴能燥湿健脾，化痰；甘草调和诸药。

宜忌 寒湿及虚寒体质者忌用。

凉茶的组成以及具体使用分量（以克为单位）。个别成分较复杂且已经配制成药出售的凉茶仅提供凉茶组成。

凉茶的适用症候，请对症选择。

凉茶的使用宜忌。

凉茶的详细方解。详释各原料在该凉茶中所发挥的作用，部分还提供了根据不同体质、年龄、症候、节气等进行原料增减建议，以达到最佳功效的指引。

本书所介绍的均为民间传统凉茶或多年验方，但凉茶中所用的个别药材（例如金钱草、射干、川牛膝等）如长期、过量服用或不正确使用，会令人体产生不适。请读者注意其使用方法并控制用量，或在医师指导下使用，以策安全。

传

统

凉

茶

