

广东凉茶

广东科技出版社

秦艳芬 编著



广东凉茶

秦艳芬 编著

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东凉茶/秦艳芬编著. —广州: 广东科技出版社,
2002. 1

ISBN 7-5359-2695-9

I. 广… II. 秦… III. 药茶疗法 - 验方
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 067719 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市番禺官桥彩印厂

(广州市番禺石楼官桥 邮码: 511447)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 6.75 字数 140 千

版 次: 2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序 言

提起“凉茶”，人们不禁会联想到“王老吉”、“五花茶”、“夏桑菊”等颇具岭南特色的中药汤剂。因其药性寒凉，且具清热降火之功，故称之为“凉茶”。“凉茶”具有简、便、廉、验的特点，易为普罗大众所接受。

时下，在大都市里，各具特色的凉茶铺屡见不鲜，且大行其道。这充分体现了祖国医学的恒久魅力。然而，在日常中，不难碰到这样的问题：有的患者一见口苦、尿频、尿痛之症，不懂辨别此乃湿热困于膀胱之症，当用车前草、薏苡仁、淡竹叶之属以渗利，却用夏桑菊等辛凉清解发表之剂。试想病在下而治上，何效之有呢？更有甚者，平素脾胃虚弱，患有感冒，仅凭口苦之象便认定自己有“热气”，频饮“广东凉茶”、“石岐外感茶”等清热泻火之剂，不但罔效，更伤正气。

有鉴于此，吾遂循先师“勤求古训、博采众方”之诲，以中医基本理论为依据，广泛涉猎古今医籍，搜集相应的经方及民间行之有效的凉茶方剂，结合

自己十多年临床的浅得陋见，编著成册。书中除简介凉茶的季节选择、煎煮、服用及忌口方法外，还着重介绍了凉茶的辨证选用。使读者能根据自己的体质及邪热病位不同，正确选用凉茶。书中共辑录了内、外、儿、妇、男、五官、皮肤及其他等病证87个，凉茶方剂280首，并详明药物组成、功效、主治、应用及宜忌。希望此书能帮助读者了解凉茶，学会正确选用凉茶。

人们的健康是杏林后辈最大的满足。吾亦可值此为弘扬祖国医学文化，发展岭南医药特色略尽绵力。由于水平有限，时间仓促，谬误之处，愿就教于四方。

编者

2001年春于广州

内 容 简 介

本书收集了颇具岭南特色的凉茶方剂及古今行之有效的清热凉茶方剂共 280 首。全书分概论和总论两大部分。概论介绍了凉茶的选择、煎煮、服用及忌口等知识。各论分别从内科、儿科、妇科、男科、五官科、外科、皮肤科及其他等，介绍了不同疾病之凉茶方剂的组成、功效、主治、宜忌及加减运用。本书着眼于实用性和普及性，适合大众防病、治病及保健之用。

目 录

第一章 概论

- 一、话说凉茶 (1)
- 二、季节与凉茶的选择 (2)
- 三、凉茶与“我” (3)
 - (一) 我适宜饮凉茶吗? (3)
 - (二) 我该怎样选用凉茶? (5)
 - (三) 饮凉茶要“忌口”吗? (6)
- 四、凉茶的煎煮方法 (7)
- 五、凉茶的服用方法 (10)

第二章 各论

- 一、内科 (12)
 - (一) 感冒 (12)
 - (二) 流行性感冒 (25)
 - (三) 感暑、中暑 (28)
 - (四) 急、慢性支气管炎 (30)
 - (五) 支气管扩张 (34)
 - (六) 肺结核 (36)
 - (七) 肝炎 (39)

(八) 急性胃肠炎·····	(44)
(九) 便秘·····	(46)
(十) 高血压·····	(48)
(十一) 高脂蛋白血症·····	(51)
(十二) 糖尿病·····	(54)
(十三) 肥胖病·····	(57)
(十四) 甲状腺机能亢进症·····	(58)
(十五) 原发性血小板减少性紫癜·····	(60)
(十六) 痛风·····	(61)
二、儿科·····	(63)
(一) 水痘·····	(63)
(二) 麻疹·····	(65)
(三) 流行性腮腺炎·····	(67)
(四) 夏季热·····	(69)
(五) 百日咳·····	(70)
(六) 小儿肺炎·····	(72)
(七) 夜啼·····	(74)
(八) 疳积·····	(76)
(九) 厌食·····	(78)
(十) 小儿伤食症·····	(80)
(十一) 小儿盗汗·····	(83)
(十二) 急惊风·····	(85)
(十三) 鹅口疮·····	(87)
(十四) 婴幼儿腹泻·····	(88)
(十五) 遗尿·····	(90)
(十六) 幼儿急疹·····	(92)
(十七) 儿童多动症综合征·····	(93)

三、妇科	(95)
(一) 经前期紧张综合征	(95)
(二) 经行先期	(98)
(三) 月经过多	(101)
(四) 痛经	(102)
(五) 闭经	(104)
(六) 崩漏 (功血)	(106)
(七) 带下病	(108)
(八) 产褥感染	(110)
(九) 缺乳	(113)
(十) 回乳	(114)
(十一) 梦交	(116)
(十二) 外阴瘙痒	(117)
(十三) 盆腔炎	(118)
(十四) 子宫肌瘤	(121)
(十五) 更年期综合征	(123)
四、男科	(126)
(一) 阳痿	(126)
(二) 遗精	(129)
(三) 强中	(131)
(四) 血精	(132)
(五) 急、慢性前列腺炎	(135)
(六) 前列腺增生	(137)
(七) 阴囊湿疹	(139)
(八) 囊痈	(140)
五、五官科	(142)
(一) 急性结膜炎	(142)

(二) 麦粒肿	(144)
(三) 急性化脓性中耳炎	(146)
(四) 口腔溃疡	(147)
(五) 牙痛	(150)
(六) 牙龈出血	(153)
(七) 急、慢性咽炎	(154)
(八) 声嘶与失音	(156)
(九) 急性扁桃体炎	(158)
(十) 鼻出血	(161)
(十一) 鼻窦炎	(162)
六、外科	(165)
(一) 急性乳腺炎	(165)
(二) 乳腺增生	(168)
(三) 乳头溢液	(169)
(四) 急性阑尾炎	(171)
(五) 胆囊炎、胆石症	(172)
(六) 泌尿系感染	(175)
(七) 泌尿系结石	(177)
(八) 痔疮	(179)
七、皮肤科	(182)
(一) 黄褐斑	(182)
(二) 湿疹	(184)
(三) 带状疱疹	(187)
(四) 荨麻疹	(188)
(五) 药疹	(190)
(六) 化妆品皮炎	(192)
(七) 银屑病	(194)

(八) 痤疮	(196)
(九) 酒渣鼻	(198)
八、其他	(200)
(一) 烟酒过多	(200)
(二) 学习疲劳	(202)
(三) 用“脑”过度	(204)
参考文献	(205)

第一章 概 论

一、话说凉茶

顾名思义，“凉茶”就是指由药性寒、凉的药物组成，具有清热解毒，滋阴降火等作用，用于治疗实热和虚热证的汤药。广东地处南方，按照中医五行归属，南方炎热，与“火”温热、炎上的特性相类似，故南方属火。《内经·阴阳应象大论》中曰：“南方生热，热生火”。清代《医碥》又曰：“火在天为热气、暑气，在地为五行之火，在人身为君、相之火”。至于热证所表现的证候机理，《内经》中也有明确的叙述，如“诸胀腹大，皆属于热”；“诸躁狂越，皆属于火”；“诸转反戾，水液浑浊，皆属于热”；“诸呕吐酸，暴注下迫，皆属于热”……治疗上则以“热者寒之”、“治热以寒”为立法原则。汉代著名医家张仲景所著的《伤寒论》，就是一部治疗外感热病的专著。金元四大家之一的刘元素，提出百病多因于“火”的理论，他认为外感“六气皆从火化”，“五志过极，皆为热甚”。提出降心火、补肾水的治则，治病多用寒凉方药，被称为“寒凉派”。吴又可、叶天士、吴鞠通等温病名家发展了温病学说，善用凉药治温病，许多经典名方如桑菊饮、银翘散等一直沿用至今。广东地处亚热带，为沿海地区，气候温暖潮湿，加之饮食习惯（如嗜食煎炒燥热、海鲜、山珍野味）等因素，因而患病以热证居多。

所以广东民间饮凉茶的习惯很普遍，如感冒、湿滞用“盒仔茶”；湿热饮“五花茶”；咽痛煲苦瓜干、水瓜壳；咳嗽饮“罗汉果”茶；发热用倒扣草煎水代茶；肝热煲鸡骨草；尿痛煲车前草等等。而且不同的地区，凉茶亦各有特色，如湛江伤风咳茶、沙溪凉茶、罗浮山凉茶、石岐凉茶等。

凉茶有广义和狭义之分。广义的凉茶泛指一切清凉的汤药，轻则如“夏桑菊”、“竹蔗茅根汁”、“石岐凉茶”等之属；重则如“白虎汤”、“犀角地黄汤”^{*}之剂。狭义的凉茶仅指药方中加有茶叶的清凉汤剂；如“东莞鲁太爷甘露茶”就是在山楂、神曲、麦芽、防风、陈皮、乌药、厚朴、枳壳等药物中加入旧茶叶而成。无论广义或是狭义的凉茶，或多或少，或轻或重都带有寒凉之性，唯“热气”者所宜。素体虚弱，病属虚寒者，不属本书所论之列。

值得一提的是，凉茶从传统的汤剂发展到现代的冲剂，如王老吉冲剂、夏桑菊、板蓝根冲剂、鸡骨草冲剂等；袋泡茶剂，如甘和茶袋泡装；成品茶剂，如源吉林甘和茶等，既扩大了给药途径，又适合现代时尚的需要。

近代医学研究表明，凉茶中所含的清凉药物大多具有抗菌、消炎、解热、抗病毒、调节机体免疫功能等作用，广泛用于现代医学的感染性疾病、传染性疾病、免疫性疾病、心血管系统疾病、血液系统疾病及肿瘤等。

二、季节与凉茶的选择

中医认为，人和自然界是息息相关的，随着四季气候的

* 此为古方名。现犀角改用水牛角代替。

不同变化，人体的生理活动和病理变化也随之而改变。因而季节气候的不同，所选择的凉茶也不同。春夏两季阳气升发，人体腠理相应疏松开泄，选用凉茶宜轻清，以免发散太过，耗损气阴；长夏易感暑而挟湿，选择凉茶宜以清热消暑祛湿为主；秋多燥邪，燥易伤肺，宜选用清肺润燥养阴的凉茶；冬季阴气至盛，人体腠理致密，阳气内敛，选用凉茶不宜过寒过猛，以防伤及阳气。

三、凉茶与“我”

（一）我适宜饮凉茶吗？

是否适宜饮用凉茶，这由疾病的寒热性质和个人的体质属性所决定。就疾病的寒热属性而言，寒证是指感受寒邪，或阴盛阳虚所表现的证候。如：恶寒喜暖，口淡不渴，面色苍白，肢冷倦卧，痰、涎、涕清稀，小便清长，大便稀溏，舌淡，苔白而润滑，脉迟或紧。因其病属寒性，治宜“寒者温之”。解表则如麻黄、桂枝；温里则如附子、干姜；补益则如参茸之类。即用温热性质的药物祛除寒邪。热证是指感受热邪，或体内阴虚阳亢所致的病证。如：恶热喜冷，口渴喜冷饮，面红目赤，烦躁不安，痰、涕黄稠，吐血衄血，小便短赤，大便干结，舌红，苔黄而干燥，脉洪或数。因其病属热性，治宜“热者寒之”。解表则如桑叶、连翘；泻火则如石膏、黄芩；养阴则如麦冬、沙参之属。即用寒凉药物清除热气。以感冒为例，如果症见：发热、头痛、周身骨痛、咽痛、流黄涕、咳嗽痰黄稠、口干苦、舌红苔薄黄、脉浮数者属风热感冒、治宜疏风清热、可用桑菊饮、银翘散等凉茶之属。如果症见：恶寒怕风、头痛、口淡不渴、鼻塞流清

涕、咳嗽痰白、舌淡苔白、脉浮紧者为风寒感冒，治宜辛温解表，当用麻黄汤、桂枝汤等辛温解表之剂。同属感冒，由于疾病寒热性质不同，治法亦不同，这就是中医辨证论治的精髓所在。

人的体质有强弱及阴阳寒热属性之偏。不同的体质特点，其脏腑、气血功能及病理特征也不同，因而临床辨病和选药治疗也应区别对待。

正常质：这一体质的人通常生理机能协调，机体强健。一般无明显阴阳的偏盛偏衰，胖瘦适度，胖不臃肿，瘦有精神，面色、肤色可有偏红、偏白、偏黑之不同，但必须明润有光泽，目光有神，脾胃运化功能正常，精力充沛，工作潜力大，睡眠安稳少梦，休息效率高。对寒暑有较强的耐受能力。性格开朗随和，二便调畅，舌红润，脉和有神。这一体质的人由于自身调节能力和对外适应能力强，故不易感受外邪，较少生病。即使生病，多为表证、实证，容易治愈，病后恢复快。因而，这类体质的人如果患病属热证者，宜及早并大剂量选用凉茶，使邪热早去而正气复原。

热燥质：这一体质的人多为阳盛阴虚之体，形体较瘦，面颊潮红，口燥咽干，失眠，心烦易怒，耳鸣不爽，平素喜冷饮，大便易干，尿黄短少，舌红苔少，脉细弦数。若感外邪易入里化热伤津，形成里热炽盛，内伤则易出现五心烦热，潮热盗汗等。此类体质的患者适宜选用凉茶，但清热的同时要注意调阴养津。

虚寒质：这一体质的人多为阴盛阳虚之体，面白无华，形寒肢冷，四肢倦怠乏力，气短懒言，头晕目眩，心悸健忘，极易疲劳，动则汗出，不耐寒热，易为感冒，纳食量少，不耐劳作，月经量少，大便不实，尿频清长，舌淡或胖

嫩，脉细弱或沉迟无力。因抗病力弱，故易为外邪所侵或外邪易从阴化寒。病后常经久不愈，致使正气更伤。因而，此类体质的患者虽偶有热气，亦应慎用凉茶。

腻滞质：这一体质的人，多为脾虚湿重之体，湿邪易从寒化，亦易从热化。常见形体肥胖，口甜而腻，身重如裹，口干不饮，大便不实，舌苔厚腻，脉或濡或滑。患病后常见胃脘胀满，纳食呆滞，胸闷头眩，肢节重痛，排泄物（大便、小便）与分泌物（如白带、痰浊）秽浊淋漓，病情往往缠绵难愈。若感受热邪或湿郁化火者多表现为湿热之证，治宜用清利湿热的凉茶；若感受寒邪或寒湿雍盛者多为寒湿之证，治宜温经散寒除湿，慎用或忌用凉茶。

古语云：“夫善诊者，察色按脉，先别阴阳”。就是说，无论什么病证，治疗前首先要分清疾病的阴阳属性，再结合体质的寒热虚实，辨证选方用药。如果热证却用温药，无异于火上浇油；寒证更投凉剂，尤如雪上加霜，病必重矣！

（二）我该如何选用凉茶？

怎样选用凉茶，这要因人而异。因为个体的年龄、性别、体质、病程、病势和职业的不同，常常会影响疾病的发生、发展变化及疾病的预后和转归。因而，选用凉茶应根据自己个体特质的不同，对证选方。

年龄：小儿为稚阴稚阳之体，脏腑娇嫩，气血未充，易寒易热，易虚易实，一旦患病，病情变幻莫测。故小儿选用凉茶，用量宜轻宜灵。一般小儿3岁以下通常用成人量的四分之一，6岁以下用成人量的三分之一，6岁以上用成人量的二分之一。老年人气血渐衰，对药物的耐受力较弱，选用凉茶应避免峻猛之剂，用量要比青壮年少，且中病即止，以免损伤正气。

性别：凉茶的用量对于男女来说，区别不大。但妇女月经期间，用量不宜过大过猛，孕期、产后要慎重选用凉茶。男子以肾为先天，在清热的同时，要注意滋肾护精；女子以肝为先天，清热时要兼顾疏肝柔肝。

体质：体质强壮者用量可重；体质弱者用量宜轻。

病程长短：新病、病程较短者正气损伤较少，邪盛正实的用量可稍重；病程较长，久病体虚，邪衰正亦衰的用量宜轻。

病势轻重：一般地说，急病、重病者用量宜重；病缓、病轻者用量宜轻。

职业：一般而言，脑力劳动者的腠理疏松，体力劳动者的腠理致密，选用凉茶时脑力劳动者宜轻；体力劳动者可稍重一些。

（三）饮凉茶要“忌口”吗？

所谓“忌口”，就是指在饮用凉茶期间禁止吃某些食物。人之所以要饮用凉茶，是要借助药物寒凉之性清除体内的热气，就是说药物要有寒热偏性，才能纠正机体寒热的偏性。食物也一样，有的偏凉，有的偏热，有的滋腻碍胃，有的通肠消导，因此，在饮用凉茶期间必须注意饮食宜忌，使药物与饮食相适应，有利于疾病的恢复。

通常在饮用凉茶期间，应忌食辛热、油腻、腥膻等难消化及有刺激性的食物。此外，根据病情的不同，“忌口”亦各有所异。如热盛者，忌食辛辣、油腻、煎炸、烧烤类食物，如烧鹅、鸭，炸鸡，狗肉，卤水牛肉类；高血压、高血脂的患者，忌食肥肉、脂肪、动物内脏及烟、酒；肝阳上亢，头晕目眩，烦躁易怒等，忌食胡椒、辣椒、白酒、大蒜等辛热助阳之品；糖尿病患者忌食高淀粉、高糖类的食物和