

青田凉茶

王安 编著



天津科学技术出版社

天津出版传媒集团





作者简介_____

王—安，女，副主任医师，毕业于中国中医药大学中西医临床专业，获学士学位。在青田县人民医院从事肿瘤、中医药临床工作十余年。对青田民间中草药情有独钟，喜欢简单、自然的生活。

图书在版编目 (CIP) 数据

青田凉茶 / 王—安编著. —天津 : 天津科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5308-7946-7

I. ①青… II. ①王… III. ①茶剂 - 验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第109540号

责任编辑: 张 婧

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332391

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京永诚印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张16.5 字数 250 000

2013年5月第1版第1次印刷

定价: 39.00元

青田凉茶（代序）

青田地处浙南山区，瓯江中下游，是个“九山半水半分田”的山区县，属山地丘陵地貌和亚热带季风气候，四季分明，温暖湿润。“地热水温”，体质偏“热”，容易“聚火”……在青田，几乎每个人都有上火的历史，“热”、“上火”是一种非常常见的症状及体征。“热者寒之”，青田凉茶应运而生。

（一）青田凉茶的特色

青田凉茶，是青田人根据本地的气候、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，以性质寒凉的中草药为主煎泡而成的一类具有清热解毒、养阴生津、祛湿和胃等功效的汤药的总称。青田凉茶既是“一方水土养一方人”的环境产物，也是中医理论在浙南气候地理条件下的成功应用。在长期的实践中，形成了本地的特色。

1 广泛应用，鲜有记载：

草药作为防病治病的天然绿色植物，因其神奇的疗效深入人心，几乎每个青田人都听说或饮用过“青田凉茶”。从小到大，生活中总会有个头疼脑热、咽喉肿痛什么的，青田人大多知道是“热了，上火了，该喝点凉茶了”，青田人从小耳濡目染，大体都知道什么时候该喝哪种凉茶，也知道凉茶的一些简单的配伍，而青田凉茶也不会让你失望，喝下去后大多也能“茶”到“热”除。但凉茶在青田只是以方言的形式口口相传，有关于青田凉茶的书面记载却从未有过，更不用说青田凉茶的专业书籍了。

2 药源丰富，使用方便：

青田气候温暖，雨量充沛，草药资源十分丰富。据不完全统计，青田境内分布的草药有上千种。青田凉茶大多选用的是青田常见的草药，像雪里白、白脚膜衣、野菊花等，可以说随处可见，枇杷叶、侧柏叶更是一一年四季都有。除了上山采药，青田人还喜欢把常用的草药栽种在自家的园子或房前屋后的花盆里，如铁芥菜、白胭脂、晒不死、芦荟等，都非常容易种植，可以随用随采。青田凉茶一般取用原生态、纯天然的植物，无需任何添加和繁琐的炮制。青田人将采集到的新鲜草药，洗净后直接用清水冲泡或捣烂绞汁服；也可以将采集

到的草药晒干，剪碎或切片后冲泡或煎煮。青田凉茶多为汤剂，有效成分直接溶于水中，起效迅速，在日常保健和治疗疾病的过程中，方便有效。

3 单方复方，随证加减：

青田凉茶既有单方，亦可为复方。单方指由单一草药组成，复方指两种或两种以上草药的混合制剂。但凡中草药，均各有其性味功效，本书所列举的200余味草药各有所长，均可单用；“一方一药”有助于发挥草药特有的功用，疗效专一，直击疾患；单方凉茶制作简便，口味清淡，易于为大众接受，应用也最为普遍。复方凉茶一般选用药性相近的几种草药，也可配伍一两种药性相反的草药，各种草药一起或相互促进，或相互制约，达到增强疗效、缓和药性之目的；复方凉茶煎煮后多呈深褐色，口感苦涩，多带有治疗作用，当有感冒发热，咽喉肿痛，咳嗽痰黄，尿急尿痛等热性症状时饮用。

4 脏腑辨证，随证施治：

青田人根据中医理论，根据脏腑的生理功能，病理特点，将各种“热”的症状与体征进行分析归纳，总结出简单易懂，适合青田人的“脏腑辨证”：具体来说肝热则口苦、头痛、面赤、烦躁易怒；肺热则咽痛、咳嗽、痰黄；心火旺则心烦、尿黄、口舌生疮；胃火则口臭、返酸、消谷善饥；大肠热则腹胀、腹痛、大便干结；小水热则尿频、尿急、尿痛；“阴虚火旺”，则五心烦热、潮热盗汗。根据中医辨证论治的原则，自然而然地就有了相应的清肝、清肺、清心火、祛胃火、凉大肠、利小水、滋阴清热的青田凉茶。

5 清热护胃，相得益彰：

凉茶一般以药性寒凉的草药为主。但根据青田人“血热胃寒”的体质，如果一味地应用寒凉的药物，势必会伤及脾胃，所以，青田人在清热凉血的凉茶中必定会加入山里红、糯米团、橘皮、鸡内金等暖胃的药物，使青田凉茶凉而不寒，清热而不伤脾胃；秋冬防燥火，春夏祛暑湿，有病时治病，无病时防病，四季可用，老少皆宜。

6 药食同源，副作用少：

草药属于天然药物，很多草药就是民间经常食用的野菜，像一包针、苦叶菜、水芹菜、青蓬刺、牙药、酒盏耳、酸苋、马兰头等，都是青田人餐桌上的常客。所谓“药食同源”，经过民间几百、上千年的尝试、应用、总结，筛选出有确切疗效而毒副作用少的凉茶，它们以其独有的天然特性有效地调节人体功能，平衡人们的身心需要。青田民间常用凉茶所用草药的味道一般不是很苦，有的甚至有淡淡的清香味，所泡制的凉茶，或清醇，或浓酽，或酸爽，口感也很不错。

（二）青田凉茶的采集

青田地处山区，草药种类繁多，药源丰富，四季都可采集。每种草药生长的环境不同，生长的特点不一样，各个药用部分在不同生长时期的药效也不相同。因此草药采集是确保凉茶质量的重要环节，所采集的地道的、好的草药是制作质量上乘凉茶的关键。

1 熟悉草药生长的环境，了解草药分布的情况。

草药的生长，离不开水土、气候、日照等自然条件。每种草药的生长习性不同，或怕热喜阴，或怕旱喜湿，因此它们生长的环境也不同：有的生长在海拔较高的山上，有的生长在水边低洼处；有的在沙质中生长，有的在粘质土中生长……不同的环境，其孕育的草药也不同。因此只有掌握了每种草药的生长环境特点就能较为顺利的采到所需的草药：墙角处的破铜钱、乌脚鸡；石缝中的七星剑、吓草；浅水低洼处的水莲莲、水芹菜；生长在田埂、渠道边的半边莲、杨梅草；向阳山坡上的土黄柏、大树格公；阴湿处的八角金盘、蛇不见等。

2 了解草药的特点，正确地识别草药。

青田境内分布的草药有上千种，其中不少草药从外表上看很相像，但功用却不尽相同，如果采药时不加以仔细鉴别，就容易搞错。其实每种草药都有自己的特征，就像每个人都有自己与众不同的“长相”一样，青田人通过眼看、手摸、鼻闻、口尝等方法，识别草药，采集自己比较熟悉的草药。一看：看草药的全貌，包括植株的大小，植物叶、茎、花、果的形状、颜色，茎上的刺及卷须，叶脉及叶片上的腺体等；二摸：通过双手的触摸揉捻，感知茎杆的软硬，茎、叶上的钩刺、绒毛，折断后汁液的性状，如叶质较厚如革质被覆绒毛的枇杷叶，叶质较薄如纸质的薄荷叶，茎上长绒毛牛须刺；茎上有钩刺的玫瑰花。三闻：就是揉碎植物的叶片，剥开果实，折断根茎，用鼻子闻，根据不同气味来鉴别一些有特殊气味的药材，叶有臭气如臭桐彭，有香气如薄荷，有腥气如酒盏耳。四尝：通过咀嚼尝试草药的味道，苦味如土黄柏，凉味如薄荷，酸味如酢孟酸酸，辣味如辣寥，尝试后吐出药渣。

3 明确凉茶的药用部位，掌握采集草药的时机。

根据青田凉茶药用部位，可分为全草类、叶类、花类、果实类、根及根茎类等。不同季节、不同的生长发育阶段，草药不同部位中化学成分的积累也不相同。一般地说，在药用部分的生长成熟期采集最好，具体地说：1）全草类凉茶：多数在其枝繁叶茂的花前期或刚开花时采收，此时植物生长旺盛，有效成分高，如雪里白、蒲公英、犁头草等。2）叶类凉茶：通常在花将盛开或正在盛开的时候进行。此时正当植物生长茂盛的阶段，药效最好，如荷叶、土黄

柏、枇杷叶等，冬桑叶则须在深秋或初冬经霜后采集。3) 花类凉茶：一般在含苞欲放时采摘花蕾，如金银花、槐花米；有的在花刚开放时采摘最好，如月月红、菊花。4) 果实类凉茶：多在果实成熟后或将成熟时，摘取整个果序，风干或晒干，如吊瓜、山里红等。5) 根和根茎类凉茶：宜在秋末冬初，花叶萎谢的休眠期，或春季发芽之前采收。如葛藤根在秋末及冬天采收，则坚实而粉性足，如果到春天地面上部分长出则完全无粉质而成了柴，便不能入药。

(三) 青田凉茶的煎泡

青田凉茶可以直接冲泡，但经过煎煮的凉茶，更易发挥其效用。凉茶的煎泡虽然非常简单，但也有一定的讲究。在煎泡凉茶的过程中必须注意以下几个方面的问题：

1. 煎泡凉茶的器具：

煎凉茶的器具以砂锅为好，也可选用搪瓷锅和不锈钢锅。因为砂锅的材质稳定不会与药物成分发生化学反应，而且传热均匀缓和，适宜煎煮凉茶。如果是花茶或是鲜嫩的凉茶，可以选用玻璃器皿直接冲泡，宜于观赏。注意凉茶煎煮不能使用铁锅，铜锅，这些材质的化学性质不稳定，易氧化，在煎煮草药时会与草药发生反应而影响凉茶功效的发挥，甚至有害于健康。煎煮凉茶的器具应“专物专用”，切忌用其煮带油的食物，油脂附着于器皿中难以彻底清洗，会破坏煎煮凉茶的功效，还会使凉茶变得非常难喝。

2. 煎泡凉茶的用水：

水是煎泡凉茶的基础。煎泡凉茶用水必须是洁净、澄清、无异味的。最好是取用清澈的山泉水，其次是市面上出售的纯净水或矿泉水，也可以选用干净的江水或自来水。

3. 煎泡凉茶的方法：

1) 晒干的草药煎泡前需用清水冲洗，洗去存储过程中沾染的灰尘。煎煮前宜用冷水浸泡 20-30 分钟，使药物完全被水渗透，便于有效成分的溶解，然后再加适量的水煎煮。2) 煎煮凉茶宜先武火(大火)后文火(小火)，一般用武火迅速煮沸，改用文火维持 20-30 分钟，煎煮过程中可用筷子翻动药物，使药物充分受热，有效成分充分溶出。通常将凉茶先后煎两次，把两次煎出的茶汤混合后服用。直接冲泡的凉茶，则用沸水直接冲泡，加盖焖 10-20 分钟，即可。

(四) 青田凉茶的饮用

青田凉茶的饮用非常随意，像一般的单方凉茶，可以随时饮用。但很多治

疗性的复方凉茶，也要饮之得法，方能更好地发挥疗效。

1 饮用凉茶的时间：1) 饭前，胃肠空虚，所服药物直接入胃，进入小肠，迅速吸收，充分发挥作用；泻下药一般在饭前服；饭后，胃中存有较多食物，药物与食物混合，可减轻其对胃肠的刺激，对胃肠刺激大的药和消食药一般饭后服：青田人认为：病在下应饭前服，有利于药效下达，比如清大肠、利小水的药；病在上宜饭后服，使药性上引，更好地作用于病体，比如清心火、清肺火的药。2) 具有清心安神功效的凉茶一般睡前 1 小时服用。

2 凉茶饮用的温度：1) 温服：将煎好的凉茶静置至不冷不热（约 35℃）时饮用；一般凉茶都宜温服，有利于药性的发挥，而且减少对胃肠道的刺激。2) 热服：趁凉茶还温热的时候服用，可增强其发汗解表的功效，特别是辛温发汗解表药，用于风寒表证，不仅宜热服，服药后还需温覆取汗。3) 冷服：冷服的凉茶较少，因其易伤脾胃；一般用于热证所致的急病、重病，如热在肠胃，渴欲冷饮者，宜冷服。

草药是大自然的恩赐，是淳朴简单的青田人健康密不可分的一部分。日常生活中草药的采集、煎泡、饮用的整个过程，是青田人修身养性的好方式；以土生土长的草药所泡制的青田凉茶单纯、和谐而渐进的作用，是一种返璞归真的自然疗法。每个青田人心中都有一碗属于自己的“青田凉茶”，舌尖上总会留存一种或酸甜、或苦涩的属于“青田凉茶”的家乡的味道。“青田凉茶”是一种传承，更是一种懂生活、懂养生的健康时尚。

前言

3年前，本人编写过一本《青田民间中草药》，以图文的方式介绍了在青田民间较为常用或广泛分布的草药的功效主治及临床应用，深得大家喜爱。说起草药，青田民间一般会简单地分为清热解毒的“凉茶”，活血祛风的“散风茶”，还有一部分的外用药。其中大家最熟悉，用得最多的应该是“青田凉茶”。据考证，“青田凉茶”在青田民间有几百、上千年的历史，几乎每个青田人都有饮用凉茶的经历。但是由于青田民间草药多使用地方名，草药的配方也只是以口头的方式代代相传，有关“青田凉茶”的文字资料几乎没有。为了让大家能更好地了解“青田凉茶”，更科学地使用“青田凉茶”，本人选取青田民间常用于制作凉茶的两百多味草药，将其青田名与专业书籍中草药的通用名一一对应。并通过走访精通草药的药师、老者，拍摄不同生长阶段的草药照片等方式，客观、形象地记录“青田凉茶”，通俗、全面地介绍“青田凉茶”。具体分四个部分：

（一）简单介绍青田凉茶的特色、采集及煎煮方法。

（二）详细介绍青田民间常用于制作凉茶的 233 味草药。编排方式按照草药青田常用名的笔画从少到多进行排列。每种草药包括文字和图片两部分。文字内容包括草药青田名、通用名、别名（一般选取温州、丽水等周边市县的地方名），植物来源，生长环境，采制，性味功效，用法用量，青田凉茶，部分有附注。通用名、植物来源、形态、功效等内容主要参考《中药大辞典》、《中华本草》等书籍；青田凉茶的内容是选取青田民间常用的凉茶单方、验方，常用方；图片多采用本人在青田境内拍摄的草药图片。

（三）按照草药所治病症对 233 种草药进行简单分类，便于按需查找。

（四）本书附有草药青田名、通用名和别名的索引，按笔画顺序由少到多排列。青田名以红色，通用名以蓝色，别名以黑色字体表示。

由于编写时间仓促，个人能力有限，虽然力求严谨，但记录中难免有失偏颇，希望大家能提宝贵意见和建议。

本书内容仅供参考，一切诊断与治疗请遵从就诊医生的指导。

目 录

一画

- 001 一支香 (金边兔耳)
- 002 一包针 (鬼针草)

二画

- 003 十八额 (活血丹)
- 004 七星剑 (瓦韦)
- 005 九头青 (落地荷花)
- 006 刀豆子 (刀豆)

三画

- 007 三叶青 (蛇附子)
- 008 三张白 (三白草)
- 009 土麦冬
- 010 土黄柏 (功劳木)
- 011 土大黄 (羊蹄)
- 012 土当归 (前胡)
- 013 土麝儿
- 014 大蒜
- 015 大树格公 (覆盆子)
- 016 大叶五加 (通草)
- 017 大叶臭桐彭 (臭牡丹)
- 018 大头花 (夏枯草)
- 019 山苦麻 (羊蹄草)
- 020 山萝卜 (商陆)

- 021 山硬硬 (土茯苓)
- 022 山里红 (野山楂)
- 023 山白菊
- 024 山佩兰
- 025 山番薯 (白首乌)
- 026 山姜 (黄精)
- 027 山小青 (毛冬青)
- 028 山红枣 (地榆)
- 029 山鸡尾 (大叶金花草)
- 030 千年棕榈 (白及)
- 031 千年霜 (鹿茸草)
- 032 千年利光 (千里光)
- 033 千年篱花 (木槿花)
- 034 小叶青 (斑叶兰)
- 035 马蹄金 (小金钱草)
- 036 马兰头 (马兰)

四画

- 037 五叶黄金哨 (牡荆)
- 038 五爪金龙 (乌菰莓)
- 039 牙药 (小飞蓬)
- 040 水黄连 (黄疸树)
- 041 水莲莲 (苹)
- 042 水芹菜 (水芹)
- 043 水杨梅

044 水蜡烛（蒲黄）
045 水脚脚（金鸡脚）
046 牛蒡根
047 牛不食（白牛胆）
048 牛须刺（大蓟）
049 月月红（月季花）
050 乌脚枪（过坛龙）
051 乌脚鸡（凤尾草）
052 六月雪（白马骨）

五画

053 艾蒿（艾叶）
054 石韦
055 石菖蒲
056 石榴皮
057 石豇豆（水龙骨）
058 龙枝根（芒萁骨根）
059 龙牙草（仙鹤草）
060 龙舌（水案板）
061 叶下白（翻白草）
062 甲梅儿（鸡眼草）
063 田芥（芥菜）
064 田甲梅（合萌）
065 四叶青（爵床）
066 生姜
067 白老鸦碗（消毒药）
068 白苦株草（土牛膝）
069 白花蛇舌草

070 白藤梨根（毛冬瓜）
071 白笔泻（胡颓子）
072 白脚膜衣（车前草）
073 白胭脂花根（紫茉莉根）
074 冬瓜皮
075 冬桑叶（桑叶）
076 兰花草（鸭跖草）
077 半枝莲
078 半边莲

六画

079 老鼠屎（天葵子）
080 老奶头（山海螺）
081 地蚕
082 地茄（地菔）
083 地棉（天青地白）
084 西瓜皮（西瓜翠衣）
085 百合
086 过路黄（金钱草）
087 光眼绿绿（扛板归）
088 吓草（铁角凤尾草）
089 吊瓜（栝楼）
090 吊瓜根（天花粉）
091 吊兰（金钗石斛）
092 竹叶
093 合欢皮
094 灯笼草（苦蕒）
095 灯心（灯心草）

- 096 观音掌（仙人掌）
097 奶皮草（地锦草）
098 红其其（珍珠菜）
099 红老鸦碗（积雪草）
100 红豆杉（紫杉）
101 红甲梅（一味药）
102 红铜盘（朱砂根）

七画

- 103 芙蓉花
104 芫荽（胡荽）
105 苎麻
106 芦苇根（芦根）
107 芦荟叶
108 芦竹根
109 芭蕉根
110 杨梅草（水蜈蚣）
111 杨梅根
112 牡蒿
113 何首乌
114 谷精草
115 疔草（观音苋）
116 鸡爪梨（枳椇子）
117 鸡冠花

八画

- 118 青蓬刺（大青）
119 青田生地（地笋）

- 120 玫瑰花
121 玫瑰茄
122 苦丁茶
123 苦叶菜（败酱草）
124 苦瓜
125 苞萝须（玉米须）
126 枇杷叶
127 刺糖罐（金樱子）
128 拉拉藤（葎草）
129 岩条子（石吊兰）
130 岩瓜子（抱石莲）
131 侧柏叶
132 金针根（萱草根）
133 金锁匙（野菰）
134 金银花
135 金瓜子（南瓜子）
136 金腰带（葫芦茶）
137 金绞剪（射干）
138 金丝牛（防己）
139 金丝子（苍耳子）
140 单叶岩珠（麦斛）
141 细茶（茶叶）

九画

- 142 茵陈（茵陈蒿）
143 菱笋根（菰根）
144 胡枝霜花（胡枝子花）
145 面见古（白英）

- 146 韭菜子（韭子）
147 骨牌草（大叶骨牌草）
148 钩藤
149 重楼（蚤休）
150 秋柴（腐婢）
151 染蛋草（茜草）
152 扁柏（地柏枝）
153 绞股蓝

十画

- 154 葶苈
155 莲子心
156 荷叶
157 莎草（香附）
158 桂花
159 桔梗
160 格公根（茅莓）
161 桃花
162 栗壳
163 破铜钱（天胡荽）
164 晒不死（垂盆草）
165 铁苋菜
166 铁花麦（金荞麦）
167 铁芥菜（白毛夏枯草）
168 铁钉头（香茶菜）
169 铁交杯（肺形草）
170 铁油麻（玄参）
171 铁马鞭（马鞭草）

- 172 笔头草（笔筒草）
173 臭桐彭（黄堇）
174 益母草
175 酒盏耳（鱼腥草）
176 浮萍（水萍）

十一画

- 177 黄花蒿（青蒿）
178 黄茅草根（白茅根）
179 黄栀（栀子）
180 黄柿蒂（柿蒂）
181 黄省藤（大血藤）
182 黄金菜（一枝黄花）
183 萝卜子（莱菔子）
184 菜籽夹（蔊菜）
185 菊花
186 梅花
187 雪里开
188 雪里开（梦花）
189 雪里梅（蛇根草）
190 雪里白（地白草）
191 雀儿麦（野燕麦）
192 野菊花
193 野葡萄（蛇葡萄）
194 野东洋（土人参）
195 野日头花（墨旱莲）
196 野辣椒（龙葵）
197 野烟（天名精）

- 198 野红花（小蓟）
199 野鸡冠花（青葙）
200 蛇不见（阴地蕨）
201 犁头草（紫花地丁）
202 猪肝草（荔枝草）
203 猫毛草（金丝草）
204 猫人参
205 淡竹叶
206 斑竹（虎杖）

十二画

- 207 葫芦
208 葛藤根（葛根）
209 葱白
210 落花生衣
211 棉菜（鼠曲草）
212 棕榈
213 酢孟酸酸（酢浆草）
214 紫苏
215 番薯丝花（华泽兰）

十三画

- 216 蒲公英
217 槐花米（槐花）
218 雷卷子（菟丝）
219 雾辽须藤（海金沙藤）
220 摊地蜈蚣（黄毛耳草）
221 嘟嘟（苞蔷薇）

- 222 蜈蚣萍（槐叶萍）
223 矮茶（平地木）

十四画

- 224 酸苋（马齿苋）
225 蜡梅花
226 辣蓼（红辣蓼）
227 翠云草

十五画及以上

- 228 薏仁米（薏苡仁）
229 薄荷
230 橘皮（橘红）
231 篴（箬叶）
232 繁缕娘（繁缕）
233 藤梨根（猕猴桃根）
234 藿香
235 蟹饭顶（火炭母草）
236 糯饭团（红木香）



1 一支香（金边兔耳）

别名：杏香兔耳风、兔耳一支香、红金交杯、四叶一支香、毛鹿含草、猫耳朵。

来源：为菊科植物杏香兔耳风 *Ainsliaea fragrans* Champ. 的全草。

生长环境：生于山坡灌木林下、草丛等处。

采制：春、夏季采收，洗净，鲜用或切段晒干。

性味功效：味甘、微苦，性凉。功效清热补虚，凉血止血，利湿解毒。

用法用量：内服：煎汤（包煎），10-15g。

青田凉茶：1 用于肺病咯血：一支香鲜全草 30-60g，水煎，冲白糖，早晚饭后各服一次。2 用于口腔炎：一支香全草 30g，水煎服。



2 一包针（鬼针草）

别名：引线包、针包草、一把针。

来源：为菊科鬼针属植物鬼针草 *Bidens bipinnata* L. 的全草。



青田凉茶



生长环境：生于村旁、路边及旷野。

采制：8-9月开花盛期，收割地上部分，鲜用或切段晒干。

性味功效：味甘、微苦，性平。功效清热解毒，利湿退黄，祛风活血。

用法用量：内服：煎汤，15-30g，鲜品加倍，或捣汁服。

青田凉茶：1 用于急性黄疸型肝炎：一包针 60g，十八额 30g，水煎服。2 用于偏头痛：一包针 30g，大枣 3 枚，水煎温服。

附注：一包针在青田境内分布广泛，在民间，一包针既可入药，也可食用。青田人一般在春夏季节采摘一包针嫩叶，在开水中焯熟，捞出叶子，挤干水分，切碎炒食；留下的汤可作凉茶饮。长期服用，不但可预防和减轻感冒症状，还可以调节血脂、血压，对急性胃肠炎和风湿性关节炎也有治疗作用。

3 十八额（活血丹）

别名：连钱草、金钱薄荷、地钱儿、胎济草、方梗老鸦碗、接骨消。

来源：为唇形科活血丹属植物活血丹 *Glechoma longituba* (Nakai) Kupr 的全草。

生长环境：生于林缘、疏林下、草地或溪边阴湿处。

采制：4-5 月采收全草，晒干或鲜用。

性味功效：味苦、辛，性凉。功效利湿通淋，清热解毒，散瘀消肿。

用法用量：内服：煎汤，15-30g。



青田凉茶：1 用于尿路结石：鲜十八额全草 30g，水煎服。2 用于乳儿湿疹：鲜十八额全草 30g，捣汁涂敷，亦可煎汤熏洗。

附注：青田民间用十八额作为“暖胃药”，治疗“胃寒证”，用法是十八额 30g，水煎取汁服；或将十八额全草 60g，放入猪肚中，加生姜、老酒等同煮，吃肚喝汤。

4 七星剑（瓦韦）

别名：七星草、小叶骨牌草、七星剑、小舌头草、细骨牌草。

