

广东凉茶

(修订本)

秦艳芬 编著



广东省出版集团 (全国优秀出版社) 广东科技出版社

广东凉茶

(修订本)

秦艳芬 编著

广东出版集团 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. —3 版 (修订本). —广州: 广东科技出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5359-4877-9

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 (2008) 第 198044 号

责任编辑: 古玉

封面设计: 林少娟

责任校对: JN·H

责任技编: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮编: 528225)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 7.75 彩插 2 字数 180 千

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2009 年 1 月第 3 版

2009 年 1 月第 6 次印刷

印 数: 24 001~3 2000 册

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

一 凉茶组方 (选)

1. 夏桑菊



夏枯草



桑叶



菊花

2. 五花茶



金银花



木棉花



鸡蛋花



槐花



葛花

3. 七星茶



钩藤



蝉蜕



薏苡仁



山楂



淡竹叶



谷芽



甘草

4. 祛湿茶



木棉花



灯心草



薏苡仁



扁豆



莲蓬



草薢

二 干鲜凉茶原料

1. 鱼腥草



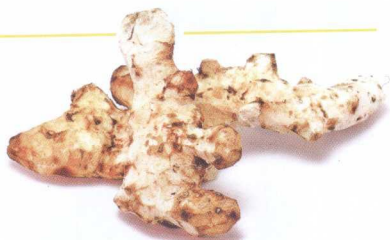
2. 车前草



3. 荷叶



4. 土茯苓



5. 狗肝菜



6. 白花蛇舌草



7. 马齿苋

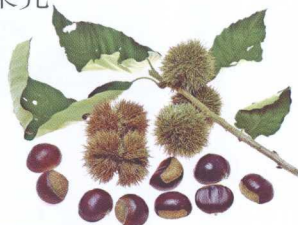


三 凉茶原料

1. 水瓜壳



2. 风栗壳



3. 罗汉果



5. 火炭母



8. 金钱草



9. 竹蔗



10. 鲜茅根



12. 太子参



内 容 简 介

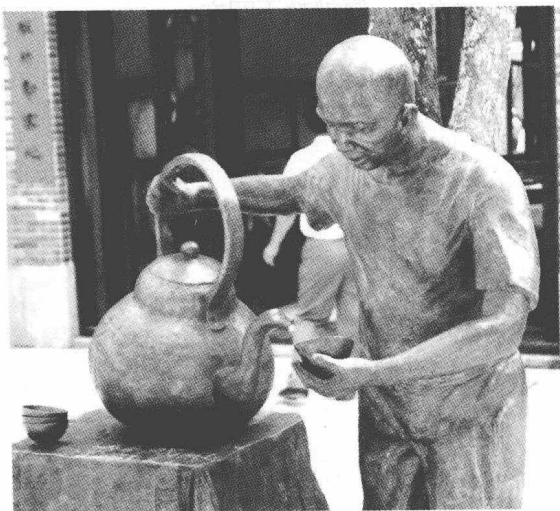
全书收集了具有岭南特色的凉茶方剂共 269 首。书中概述了不同季节、不同个体特质的凉茶选用方法，身体各部位及临床表现的“寒”、“热”对照，以及凉茶的煎煮、服用、忌口等知识。并分别从内科、儿科、妇科、男科、五官科、外科、皮肤科等科别，介绍了 89 个不同病症的凉茶方剂之组成、主治、功效、宜忌及选用指南。本书以简单、方便、价廉、效验为宗旨，着眼于实用性和普及性，适合大众防病、治病及保健之用。



序 言

提起“凉茶”，人们不禁会联想到“廿四味”、“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，功能清热降火，故称之为“凉茶”。“凉茶”具有简、便、廉、验的特点，易为广大群众所接受。

时下，大都市里，各具特色的凉茶铺大行其道，这充分体现了祖国医学的恒久魅力。然而，在日常生活中，不难碰到这样的问题：有的患者一见口苦、尿频、尿痛之症状，不懂辨别此乃湿热困于膀胱之证，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，平素脾胃虚寒，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，结合自己二十多年的中医临床经验，编著成册。书中除介绍凉茶的个体和季节选择，煎煮、服用及忌口方法外，还着重介绍了“热气”和“上火”的机理，以及身体主要部位和疾病临床表现的寒证和热证对照。使读者能根据自己的体质，疾病的表现及邪热病位的不同，正确选用凉茶。书中共辑录内、外、儿、妇、男、五官、皮肤及其他等病证 89 个，凉茶方剂 269 首，并详明药物组成、主治、功效、用法及宜忌，每一病种均配有凉茶选用指南，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，谬误之处，愿就教于四方。

编 者



第一章 凉茶概论

(一) 什么是凉茶?

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(热气和上火)的汤药。

凉茶有广义和狭义之分。广义的凉茶泛指一切清凉的汤药。药力轻柔的有“五花茶”、“夏桑菊”、“竹蔗茅根汁”等;药力峻猛的有“石岐凉茶”、“廿四味”、“斑痧茶”等。狭义的凉茶仅指药方中加有茶叶的清凉汤剂,如“绿菊茶”就是在绿豆、菊花中加入茶叶而成。无论广义或狭义的凉茶,或多或少,或轻或重都带有寒凉之性,惟“热气”和“上火”者所宜。素体虚弱,病属寒证者,虽似有“热气”,但应慎用或忌用凉茶。

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、夏桑菊冲剂、板蓝根冲剂、溪黄草冲剂等);袋泡茶剂(如甘和茶袋泡装);成品茶剂(如源吉



林甘和茶)。既扩大了给药途径，又适合现代时尚的需要。

现代医学及药理研究表明，凉茶中所使用的药物大多具有抗菌、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) 广东人为什么要饮凉茶？

广东人饮凉茶的习惯由来已久。一姓王（乳名阿吉）的广州人在西关开了一间凉茶铺，从此“王老吉”就成了凉茶的代名词，并流传至今。广东人为什么热衷于饮凉茶呢？这与广东的地理位置、气候条件、饮食习惯密切相关。从地理位置来说，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。”因而发病以火热、暑热为多见；从气候条件来说，广东地处亚热带，为沿海地区，气候温暖潮湿，发病以湿温、湿热为多见；从饮食习惯来说，广东人喜食辛辣肥甘厚味，海鲜山珍野味，烹调方法多用煎、炒、炆、炸、炖、焗、烧、烤等，烹调配料多用姜、蒜、葱、椒盐、豆豉、花椒、八角等辛温燥热之品，因而发病以燥热、湿滞为多见。所以广东民间饮凉茶的习惯很普遍，如感冒、湿滞用“盒仔茶”；热气、上火饮胡萝卜竹蔗茅根水；湿热饮“五花茶”；喉咙痛用苦瓜干煲蚝豉或水瓜壳煲冰糖；咳嗽饮“罗汉果”茶；发烧





煲倒扣草、焗水翁花或用蝉蜕煲冬瓜；肝热煲鸡骨草、狗肝菜；尿频、尿痛煲车前草、赤小豆、崩大碗等等。而且不同地区，亦各有其特色的凉茶，如湛江伤风咳茶、东莞鲁太爷甘露茶、沙溪凉茶、罗浮山凉茶、石岐凉茶、廉江凉茶等，这足以证明广东凉茶的广泛性和实用性。

(三) 我的“热气”从哪里来？

有“热气”或“上火”就喝凉茶是广东人的习惯。那么，“热气”和“火气”是从哪里来的呢？中医学认为：“热自外受，火自内生”。也就是说，“热气”多由外界热邪侵袭，如高温作业而感暑，感受风热、湿热、燥热等邪毒，火热烧灼伤，过食辛辣温补品等，导致体内阳热之气过盛而成。“火气”则多因情志失调，或作息失宜，导致脏腑气机过旺，耗劫阴津，水不制火，火气上炎而成。如心火盛，肝火旺等。就性质而言，无论是“热气”或是“火气”，都是温热征候。就程度而言，热、火虽同属温热邪气，但程度上有所差异。一般认为，温的程度要比热轻，热的程度要比火轻，温、热、火三者中火为最重。故有“温为热之微，热为温之甚；热为火之渐，火为热之极”之说。

(四) 我适宜饮凉茶吗？

是否适宜饮用凉茶，这由个人体质属性所决定。人的体质有强弱及寒热之偏。不同的体质属性，其生理、病理



特征，脏腑功能，机体气血盛衰也不尽相同，有的体质适宜饮用凉茶，有的体质不适宜饮用凉茶，因而在选用凉茶前应先了解个体的体质属性。中医的体质分类主要根据：形态结构、生理功能、心理活动和适应能力等方面的特征，也就是依据个体的肤色、形态、举止、饮食习惯、性格特点、心理特征，以及对季节的适应、对疾病的易感性等不同特性，分为：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、淤血质、特禀质共九种类型。读者可对照以下体质分类，看看自己属于哪一类型的体质，判别是否适宜饮用凉茶。

平和质：这一体质的人多为先天禀赋良好，后天调养得当。其体质特征：体形匀称健壮；性格随和开朗。面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常，唇色红润；精力充沛，不易疲劳；耐受寒热，睡眠安和，胃纳良好，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神；平素患病较少，即使生病，多为表证、实证，容易治愈，病后恢复快；对自然环境和社会环境适应能力较强。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。

气虚质：这一体质的人多因先天禀赋不足，后天失养，如孕育时父母体弱、早产、人工喂养不当、偏食、厌食，或因病后气亏、年老气弱等而成。其体质特征：肌肉松软；平素气短懒语，语音低怯，精神不振，肢体容易疲乏，易出汗，舌淡红、胖嫩、边有齿痕，脉象虚缓；或易见面色萎黄或淡白，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不泽，头晕，健忘，大便正常，或虽便秘但不结硬，或大便





不成形，便后仍觉未尽，小便正常或偏多。由于一身之气不足，脏腑功能衰退，故平素体质虚弱，卫表不固易患感冒；或病后抗病能力弱，易迁延不愈；易患内脏下垂、虚劳等病；不耐受寒邪、风邪、暑邪。性格内向、情绪不稳定、胆小不喜欢冒险。这类体质的人一般不适宜饮用凉茶。

阳虚质：这一体质的人多因先天不足，或后天失养，如孕育时父母体弱、或年长受孕，早产，或年老阳衰等而成。其体质特征：多形体白胖，肌肉松软；平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩边有齿痕，苔润，脉象沉迟；或易见面色淡白，眼泡晦暗，口唇色淡，毛发易落，易出汗，大便溏薄，小便清长；发病多为寒证，或易从寒化，易病痰饮、肿胀、泄泻、阳痿；不耐受寒邪、耐夏不耐冬；易感湿邪。性格多沉静、内向。这类体质的人一般不适宜饮用凉茶。

阴虚质：这一体质多因先天不足，如孕育时父母体弱，或年长受孕，早产等，或后天失养，纵欲耗精，积劳阴亏，或曾患出血性疾病等而成。其体质特征：体形瘦长；手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮，大便干燥，舌红少津少苔；或易见面色潮红，有烘热感，两目干涩，视物模糊，唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕耳鸣，睡眠差，小便短，脉象细弦或数；平素易患有阴亏燥热的病变，或病后易表现微阴亏症状；平素不耐热邪、燥邪，耐冬不耐夏。性情急躁，外向好动，活泼。这类体质的人适宜饮用凉茶，但清热的同时要注意养护阴津。



痰湿质：这一体质多因先天遗传，或后天过食肥甘而成。其体质特征：体形肥胖，腹部肥满松软；面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多；或易见面色黄胖而黯，眼泡微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻，口黏腻或甜，身重不爽，脉滑，喜食肥甘，大便正常或不实，小便不多或微浊；易患消渴、中风、胸痹等病证；对梅雨季节及潮湿环境适应能力差，易患湿证；痰湿积聚日久，可从寒化，亦可从热化。性格偏温和，稳重恭谦，豁达，多善于忍耐。从寒化而见气短困倦，汗多口淡，大便溏泄，水肿，舌淡苔白腻者，不宜饮用凉茶。若从热化而见头身困重，酸楚疼痛，口甜黏腻或口干，潮热，大便难，舌红苔黄腻或黄燥者，可根据病情选用凉茶，但不宜大剂量或长时间使用，以免损伤脾胃运化而加速痰湿的积聚。

湿热质：这一体质多因先天禀赋，或久居湿地，喜食肥甘，或长期饮酒，湿热内蕴而成。其体质特征：形体偏胖；平素面垢油光，易生痤疮粉刺，舌质偏红苔黄腻，容易口苦口干，身重困倦；心烦懈怠，眼筋红赤，大便燥结，或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下量多黄稠，脉象多见滑数；易患疮疖、黄疸、火热等病证；对湿环境或气温偏高，尤其夏末秋初，湿热交蒸气候较难适应。性格多急躁易怒。这类体质的人适宜饮用凉茶。

淤血质：这一体质多因先天禀赋，或后天损伤，忧郁气滞，久病入络而成。其体质特征：以瘦人居多；平素面色晦暗，皮肤偏黯或色素沉着，容易出现淤斑，易患疼痛，口唇暗淡或紫，舌质黯有淤点，或片状淤斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代；眼眶黯黑，鼻部黯滞，发易脱



落，肌肤干或甲错，女性多见痛经、闭经、或经色紫黑有块、崩漏；易患出血、癥瘕、中风、胸痹等病；不耐受风邪、寒邪。性格内郁，心情不快易烦，急躁健忘。这类体质的人可根据病情选用具有行淤祛滞通络作用的凉茶，但应慎用或忌用大苦大寒的凉茶，以免寒凝血淤。

气郁质：这一体质多因先天遗传，或因精神刺激，暴受惊恐，所欲不遂，忧郁思虑等而成。其体质特征：形体偏瘦；胸胁胀满，或走窜疼痛，多伴善叹息，或嗳气呃逆，或咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，惊悸怔忡，健忘，痰多，大便偏干，小便正常，舌淡红，苔薄白，脉象弦细；易患郁证、脏燥、百合病、不寐、梅核气、惊恐等病证；对精神刺激适应能力较差，不喜欢阴雨天气。性格内向不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑，平素忧郁面貌，神情多烦闷不乐。这类体质的人适宜选用具有行气开郁、滋阴润燥作用的凉茶。

特禀质：这一体质多因先天禀赋不足、遗传等，或环境因素、药物因素等而成。其体质特征：无特殊，或有畸形，或有先天生理缺陷。遗传性疾病有垂直遗传，先天性、家族性特征；胎传性疾病为母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。过敏体质者易药物过敏，易患花粉症；遗传疾病如血友病、先天愚型及中医所称“五迟”、“五软”、“解颅”等；胎传疾病如胎寒、胎热、胎惊、胎肥、胎痫、胎弱等。对外界环境适应能力差，如过敏体质者对过敏季节适应能力差，易引发宿疾。心理特征常因禀赋特异情况而不同。这类体质的人可根据需要酌情选用凉茶，但慎用或忌用过于苦寒的凉茶。