

国务院特殊津贴专家

名中医余绍源教授专文力荐

原广东省中药学会常务理事

广东省中医院黄仲甫主任药师指导

今日凉茶

余自强

编著



特别提供

甲型H1N1流感
非典 (SARS)
手足口病
高致病性禽流感
地震和洪涝灾害疫病

预防组方

按需索茶

引导读者迅速找到最佳验方，更全面了解其适用体质、功效及宜忌，从此不再盲目喝凉茶

独家披露

王老吉、午时茶、鲁太爷甘露茶、疳积茶、神曲茶及七星茶等传世秘方之详尽方解

古方新用

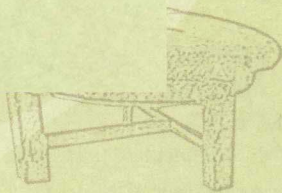
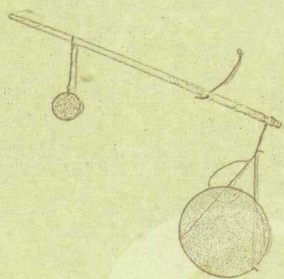
针对现代人体质、生活习惯及环境，以最新药理研究成果改进传统凉茶，令其药性更平和、疗效更显著，倡导『治未病』理念



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

今日凉茶

余自强



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

今日凉茶 / 余自强编著. —广州: 南方日报出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80652-910-2

I. 今… II. 余… III. 药茶疗法—验方 IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第117901号

Copyright © 2009 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

图片代理:  www.fotote.com

今日凉茶

作者: 余自强

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 区 蕾

装帧设计: 林舒巧

责任技编: 杨 扬

出版发行: 南方日报出版社(地址: 广州市广州大道中289号)

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市一丰印刷有限公司

开 本: 760mm × 1020mm 1/16

印 张: 14

字 数: 80千字

版 次: 2009年7月第1版第1次印刷

定 价: 29.80元

(咨询电话: 020-38865309)



目录

序	4
如何使用本书	5
凉茶的由来与发展	6
煲一壶好凉茶	8
凉茶『会喝』更有效	10
按需索茶	12
流行性传染性疾病适用凉茶	13
常见疾病适用凉茶	15
儿童适用凉茶	21
长者适用凉茶	24
各种体质人群适用凉茶	25
四时适用凉茶	28
简易凉茶	29
凉茶方解	30
附录一：拼音索引	220
附录二：部分罐装、盒装凉茶（植物饮料）简介	222
附录三：部分药材常用别名对照表	224

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《今日凉茶》确是理所当然，且十分必要。该书收集了将近200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彩图及详细方解；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

如何使用本书

本书主要包括三大部分：凉茶知识、按需索茶以及凉茶方解，全文共收录凉茶将近200则。根据传统中医“辨证施治”的精神，辨症、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”中有关于凉茶的来源发展，以及煲凉茶、喝凉茶的相关内容。“按需索茶”从常见疾病、百姓体质、特殊人群（长者与儿童）、季节等各个方面提供了详细明确的指引，在选用凉茶之前宜先查阅此表，对照自身状况，选择最适宜的凉茶。

“凉茶方解”则对全文收录的凉茶做出一一详解，包括其原料及对应彩图、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。正文中按凉茶名称首字的笔画数排序，书末另附凉茶名称的首字母拼音索引，方便查阅

需要特殊处理的原料。通常情况下，成分难于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

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、节气等进行增减，以达到最佳功效的指引



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

凉茶所用药物和食材之图示。图示仅展现材料的外观形态，以助识别，不代表该种原料在本凉茶中的具体用量

凉茶的适用症候，请对症选择

凉茶的使用宜忌

本书所推荐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时，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。

凉茶的由来与发展

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，也是民间自助性保健的产物。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，夏季暑湿相挟。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。



▲王老吉凉茶创始者王泽邦

近年来，自然灾害与公共危机事件不时出现，

由此引发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，以及近期的甲型H1N1流感疫情等。自古以来，凉茶在防治瘟疫（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



▲香港中环的凉茶店铺

的清凉饮品，发展到多了一种类型——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，成为了现代的“时尚饮品”而且除了在广东研发生产外，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。

煲一壶好凉茶

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，广东民间称为“茶煲”。陶制砂锅是由石英、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。

除了陶制砂锅，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、不会溢出是其优势。

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，甚至有害于健康。

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。

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。



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。较科学的方式是将凉茶先后煎两次，然后把两次煎出的茶汤混合后服用。

凉茶“会喝”更有效

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。”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等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、枳实、芍药、白芍、白芷、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。本书推荐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。若自行拟方凉茶时要注意此配伍禁忌，必要时详询医生或药师，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，热性病证宜忌辛辣、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、烦躁易怒患者忌食胡椒、辣椒、葱蒜及酒等。

按需索茶





◆流行性传染性疾病适用凉茶◆

甲型H1N1流感

2009年在墨西哥出现了甲型H1N1流感病毒，是由猪流感病毒演变而来，因此早期又有“猪流感”之称。该病毒毒株包含有猪流感、禽流感和人流感几种流感病毒的基因片断，可在人际间传播。早期临床症状以发热、咳嗽、疲劳、食欲不振、腹泻、呕吐等为主，还可能出现腹泻或呕吐，病情可迅速发展，引致突然高热、肺炎等，重者可出现呼吸衰竭、多器官损伤，甚至导致死亡。

甲型H1N1流感的传播媒介为呼吸道飞沫，但也不排除消化道传染。其潜伏期在1～7日左右，易感者为20～45岁的青壮年。中医认为甲型H1N1流感属“温病”范畴，预防上要以“清热、化湿”为主，药性宜平和，勿过分寒凉，否则易伤胃，反而加重腹泻等肠胃不适症状。

连翘菊花苏叶北杏饮 94

陈皮桂枝苏叶北杏饮 95

桑菊银翘芦根茶 136

传染性非典型肺炎（SARS）

传染性非典型肺炎是由SARS冠状病毒所致的具有明显传染性、可累及多个脏器系统的特殊肺炎。临床以发热、乏力、头痛、肌肉关节酸痛等全身症状和干咳、胸闷、呼吸困难等呼吸道症状为主要表现，部分病例可有腹泻等消化道症状，重症者则呼吸困难。其潜伏期通常为2周内。近距离呼吸道飞沫、手接触都是主要的传播途径。

中医认为传染性非典型肺炎为疫毒之邪感之，以清热解毒、祛邪化浊为主，贯穿预防 and 治疗的始终才能取得良效。

石知银茶 77

银连黄凉茶 187

流行性感冒（流感）

流感是由流感病毒引起的以呼吸道症状为主的急性传染病。临床以高热、畏寒、头痛、背痛、四肢疼痛、无力、面颊潮红、结膜充血、干咳、鼻塞、流清涕等为主要表现，严重时会引起肺炎及其他并发症，甚至致命。该病主要依靠呼吸道飞沫、人际接触以及接触被污染物品而传播，中医称为时行感冒。其高发期为冬春两季。

柴芩宣肺茶	130	桑菊银翘芦根茶	136
流感茶	144	清热流感茶	161
斑疹茶	193	葛芩和胃茶	202
薄荷姜糖茶	216		

手足口病（手足口综合征）

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的急性传染病。多发生于5岁以下儿童，轻症病例仅表现为手、足、臀部皮疹或疱疹性咽峡炎；重症病例可引起脑炎、脑脊髓炎、脑膜炎、肺水肿、循环衰竭等。该种疾病主要通过粪口途径传播。

三黄栀子茶	38	双花蒲公英茶	58
沙参麦冬茶	92	金水六君茶	105
清瘟败毒饮	180	清燥救肺茶	182
黄连生地茶	189	黄芩山栀茶	190
黄连石膏茶	192	滑石连翘茵陈茶	195

流行性腮腺炎（痄腮、蛤蟆气）

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。以发热、咽痛、单侧或双侧耳下肿大、疼痛为主要特征。多见于儿童，成年人发病较少；冬春两季发病较多。该病主要通过呼吸道飞沫传播。患者应多休息、多喝水，吃流质和清淡食物。

青天葵猫爪草茶	110
疏风清热散结茶	200



灾后疫病

自然灾害（包括地震、水灾、台风等）通常会使人们的生活环境遭到破坏和污染，从而引致急性肠胃炎、痢疾、流感、伤寒、霍乱等传染病，或导致破伤风、气性坏疽病等，甚至可发生如流行性出血热、钩端螺旋体病等人畜共患和自然疫源性疾病。现代医学在防治急性传染病，如流感、乙脑、SARS等方面都取得了较好的效果。中医则讲究整体防治，因此同时亦要根据实际情况对棚区、室内等地进行中药熏蒸。

三黄南板蓝根茶	37	大青叶连翘茶	43
清瘟败毒散	177		

◆常见疾病适用凉茶◆

感冒（伤风、上呼吸道感染）

感冒是因风邪侵袭人体所致，其症状以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、脉浮为主，有风寒感冒和风热感冒之分。风寒者除一般症状之外，还可见畏寒、无汗、鼻流清涕、苔薄白等，治疗宜辛温解表；风热感冒则见高热、痰黄且黏稠、喉咙痛等症状，治疗应辛凉解表。

此外，南方的夏暑季节，暑热既盛又雨水偏多，暑热多挟湿伤人，所以，感冒患者常出现暑湿证。根据暑挟湿的程度，中医又将夏暑感冒细分为暑热感冒和暑湿感冒。暑热感冒多发于酷热久旱之时，患者表现为一派里热征象，并常伴有气虚、阴伤的证候。暑湿感冒，俗称“热伤风”，雨湿偏盛时多患。暑为阳邪，湿为阴邪，暑湿合邪侵袭机体，既伤肺胃之表，又困脾胃之里，导致患者出现发热、畏寒、口淡、腹泻等症状。

风热银莲茶	67	阴虚感冒茶	86
竹叶石膏茶	88	连翘菊花苏叶北杏饮	94
板蓝根感冒茶	100	香薷厚朴茶	126
夏桑菊	128	桑菊枇杷茶	137
清热感冒茶	163	清解退热茶	176
菊绿茶	186	藿香佩兰茶	219



暑症

暑症是指被暑气所伤而引起的病症。伤于暑邪而见低热或无热，胸闷恶心、头晕肢软、尿短口干、苔白腻或黄腻、脉濡滑或濡数者为感暑；暑邪直中者而见胸闷头晕、突然昏倒、神志不清、手足厥冷、身热汗出、牙关微紧、脉洪大无力或滑数者则为中暑。

木棉花祛湿茶	61	甘和茶	70
消暑益气茶	147	消暑利湿茶	150
荷叶扁豆茶	155	荷叶金银花解暑茶	156

湿邪中阻

梅雨季节，气候越来越潮湿。空气湿度过大会危害人体健康，中医称之为“湿邪”。人体脾胃受“湿邪”的影响最大。很多南方人一到梅雨季节会有食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的症状，还常伴有精神萎靡、嗜睡、乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等，中医称为“湿邪中阻”。因此，在梅雨季节人们容易出现的胸闷脘痞、呕恶、眩晕、小便不利、大便不畅、腹泻、水肿、妇女带下多、下痢赤白、淋浊、股癣等疾病，大多与“湿邪”入侵有关。

山楂乌梅茶	46	决明绿茶	83
-------------	----	------------	----

红眼病（急性传染性结膜炎）

红眼病是一种急性传染性眼病，主要以眼睛异物感、羞明流泪、结膜充血、水肿、大量分泌物等为临床表现，一般不会引起视力降低。其潜伏期约为2～3天，主要通过接触患者及被污染物件传播，并可重复感染。中医认为红眼病主要为外感风热之邪所致，因此治疗宜祛风散邪，清热解毒，日常生活中的饮食宜以清淡为主，并注意个人卫生。

地赤消红茶	82	桑青预防茶	134
桑菊消红茶	138		

麦粒肿（睑腺炎、土疳、土疡、针眼）

麦粒肿是由细菌引起的睑腺炎症性、化脓性眼病，多见于青年人，因发病部位的不同而有外麦粒肿和内麦粒肿之分。临床均以睑缘局部红肿，形若粒为主要表现。平时应注意眼部清洁，患