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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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）我该怎样选用凉茶？

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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

水果；疮疡、皮肤病患者，忌食虾、蟹、咸水鱼、狗肉、牛肉、韭菜、笋类等腥膻“发”物及辛辣刺激性食物；胃肠功能较差的患者，忌食芋头、花生、水柿、螺、蚬等碍胃、不易消化之物；痰多者不宜吃肥厚油腻之品；感冒者忌食温补滞邪之品，如山鸡、鹅、鸭、水鱼等；结石患者少吃菠菜、柿、及少饮矿物质丰富的水；虚火失眠者睡前忌服浓茶、咖啡类提神醒脑之品。

值得一提的是，岭南水果尤为丰富，饮用凉茶期间对一些温性水果也应避免，如荔枝、龙眼、榴莲等，至于橙、柑、橘等多吃也会酿生湿热，菠萝、芒果为过敏体质者之忌。

四、凉茶的煎煮方法

明代大医家李时珍说过：“凡服汤药，虽品物专精，修治如法，而煎煮者，卤莽造次，水火不良，火候失度，则药亦无功。”这说明了虽然辨证选方正确，如果煎煮不得法，也会影响药物应有的治疗作用。以下从煎药器皿、煎药的用水、浸泡药物的时间、煎药的火候、特殊煎煮方法、煎煮的次数等方面介绍凉茶的煎煮方法。

【煎煮器皿】煎煮凉茶以砂锅为最佳选择，其原因有二：一是砂锅性质稳定，在药物煎煮过程的复杂化学反应中，不会“干扰”药物的合成和分解，煎出的药液质量好；二是砂锅的传热性能缓和，受热均匀，保暖性能好。煎煮凉茶忌用铁、铜、铝等金属器皿，因为在煎煮过程中，金属元素容易与药液中的中药成分发生化学反应，使药效降低，甚或出现毒副作用。有些人因条件所限或贪图方便，用电饭锅煲凉

茶，这种做法是不可取的。

【煎药用水】就是说用什么水、用多少水煲凉茶最适宜。古代对煎药用水十分讲究，《本草纲目》提到的用作制备汤剂的用水就分为天水、地水两类共 43 种之多。其实，就现时来说，凡生活上可供饮用的纯净、无杂质的水都可以用来煮药。至于用多少水来煎药，这一操作很难做到十分精确，通常将药物置于锅内摊平，然后加水至浸过药面 2～3cm（约 1 指节）为宜。外感凉茶及花、叶、草、茎类药煎煮时间宜短，水可略少；清热解毒，祛湿凉茶及根、种子、果实类煎煮时间宜长，水可稍多些。

【煎前浸泡】凉茶煎煮前宜用凉水浸泡。中草药含有淀粉和蛋白质，如果不用凉水浸泡而直接用快火煎煮，药物表面所含的蛋白质会因骤然受热而凝固，淀粉糊化，堵塞药片的毛细管道和孔隙，水分难以渗入，不能溶解药物里面的有效成分并使之析出，从而影响药效。就浸泡时间而言：花、叶、茎类为主的凉茶宜浸泡 20～30 分钟，根、种子、果实为主的凉茶则应浸泡 1 小时。夏天温度较高，药物易于膨胀吸水，浸泡时间可稍短；冬天温度较低，药物干硬，浸泡时间可稍长。

【煎药的火候】煎药的火候有“文火”和“武火”之分。凉茶的煎煮一般采用“先武后文”，即先用武火煎沸，然后用文火保持微沸状态，以免药汁溢出或过快煮干。外感凉茶经浸泡后可用“武火”煎煮，沸后文火维持 15 分钟即可，而且在煎煮过程中不宜经常“掀盖”搅拌。因为外感凉茶药性多芬芳辛散，如果煎煮时反复“掀盖”，则药物中的挥发成分亦随之升散，降低药物的疗效。其他凉茶的煎煮，宜先用“武火”煎沸，再改用“文火”煎煮，煎煮过程中每隔

10分钟左右搅拌一次，务求使药物煎煮均匀，利于有效成分的析出。万一不小心杷药煎糊了，不宜加水再煎。因为治疗外感的凉茶都有一定的挥发性，煎煮时间过长，挥发性物质已大部分丧失，药效降低；其他的凉茶虽然含挥发性成分少，但由于煎糊后药中所含的有效成分已被破坏或发生变异，加上汤药有焦糊味，服后易引致恶心、呕吐。

【特殊煎煮方法】

①先煎：先煎的目的是为了增加药物有效成分的溶出，降低毒性，充分发挥药效。先煎药多为矿石类、甲壳类、兽角类，如石膏、龙骨、龟板等。由于这些药物质地坚硬，组织结构致密，有效成分一时不易煎出，因而这类药物宜打碎后先煎，其方法是：先煎约 30分钟(沸后算起),然后再加入其他药物同煎。

②后下：后下的目的是为了减少挥发油的损耗和有效成分的破坏。用于含挥发性、不耐热成分的药物。如薄荷、砂仁、大黄用于通便时，钩藤用于降压及茵陈用于利胆褪黄时。其方法是：主药物将要煎好前 5分钟左右，再加入后下药物同煎。

③包煎：包煎就是用纱布将药物包起来再与其他药同煎。用于带有刺激性及易于粘锅、煮成糊状的药物，如旋覆花、枇杷叶、车前子、葶苈子、海金砂、蒲黄等。包煎时不要将药物包得太紧，要有一定的空间以利于药物有效成分的渗出。

【煎煮次数】凉茶均可以“翻渣”，即重复煎煮。一剂凉茶一般可煎煮 2～3次，因为煎药时药物的有效成分首先会溶解在进入药材组织的水液中，然后再扩散到药材外部的水液里，当药材内外的浓度达到平衡时，有效成分就不再溶出

了，这时只有滤出药液，重新加水煎煮，有效成分才能继续溶出。外感凉茶大都含有挥发成分，虽可“翻渣”，但时间宜短，头煎沸后约 15 分钟、二煎沸后约 10 分钟即可，其他凉茶头煎沸后 30 分钟、二煎沸后 20 分钟就可以了。

五、凉茶的服用方法

【适时服药】中医对服药时间较为注重。《汤液本草》中说：“药气与食气不欲相逢，食气消则服药，药气消则进食，所谓食前食后盖有义在其中也。”就是说药物不宜与食物同时服，二者必须相隔一段时间，等食物消化后再服药，或等药物吸收后再行进食。可在两餐之间服药，理论上说，以上午 10 时和下午 3 时为宜。但古语云：“是药便有三分毒”。除通便、驱虫药外，一般的凉茶宜饭后 1 小时服。因为饭前胃空，凉茶药性寒凉，对胃粘膜或多或少都有刺激，而饭后服既可减轻药物对胃肠道的刺激，亦可借助“饭气”载药上行，尤适宜于病位在胸膈以上的疾病，如感冒、咳嗽、头痛等疾病。

【服用剂量】一般疾病的治疗多采用每日 1 剂，急病、重病可日服 2 剂甚或 3 剂，以医嘱为准。慢性病的治疗及调护可隔日或 3 日 1 剂。服用的方法又可为分服、顿服、频服。

分服：将煎好的药液分 2 次服下。适用于一般的病证。

顿服：将整剂药煎取的汤液一次服下，这样药力大而猛，可顿挫病势。适用于急性病、危重病。

频服：即少量多次饮用，不拘时间。适用于咽喉及口腔疾患。

【服用的温度】古有“补药热服，凉药冷服”之说。治疗一般疾病的凉茶以“温服”为宜，“温服”是将煎好的凉茶放到不冷不热时服用。这样既可以减轻某些药物的副作用和不良反应，又可减轻对胃肠道的刺激。但一些热性的急病、重病，如化脓性扁桃体炎、肺炎，尿路感染等出现高热的则宜“冷服”。“冷服”就是将煎好的凉茶放冷后才服。其实，无论“温服”、“冷服”都应根据自己的身体状况和病情需要，不可单纯拘泥于冷热。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章　各　论

一、内科

（一）感冒

感冒是指由风邪病毒侵袭人体所致的一种疾病。其症状以发热，恶寒，头痛，鼻塞，流涕，喷嚏，脉浮为主。

【处方 1】东莞鲁太爷甘露茶

【组成】山楂 3g、神曲 3g、麦芽 3g、防风 3g、陈皮 3g、乌药 3g、厚朴 3g、枳壳 3g、旧茶叶少许。

【功效】驱风解热，祛湿消滞。

【主治】四时感冒。症见头痛，鼻塞，流涕，胸闷，纳食呆滞等。

【用法】每日 1～2 剂，清水煎服。

【宜忌】本方是药性平和的治感冒轻剂，症重者可将剂量加大。

【按语】本方为东莞地区较畅销的凉茶。方中防风、旧茶叶疏风清热，陈皮、乌药、厚朴、枳壳宽胸理气行滞，山楂、神曲、麦芽消食导滞。各药合用，既可疏风清外感，又可消食祛湿导滞。对感冒挟有食滞之症尤为适宜。

【处方 2】枇杷桑菊饮

【组成】菊花 20g、桑叶 15g、枇杷叶 20g。

【功效】疏散风热，清肝润肺。

【主治】治疗及预防感冒。用于风热感冒头痛，眼睛干涩，肺热咳嗽，咽喉肿痛。也可用于感冒的预防。

[用法]每日 1 剂，清水 4 碗，充分浸泡后武火煎成 2 碗，分 2 次服。

【宜忌】风寒感冒，肺虚咳嗽者不宜使用本方。

【按语】菊花、桑叶均有疏风清热，清肝明目的作用；枇杷叶润肺止咳。三药合用，既疏风清热，又润肺止咳。咽痛者加玄参 15g，便秘者加冬瓜仁 20g。

[处方 3] 绿菊茶

[组成] 绿豆 15g、菊花 15、绿茶 10g。

【功效】疏风，清热解毒。

【主治】风热感冒或感暑。症见头痛，口干口渴，咽痛等。

【用法】每日 1 剂，将绿豆捣烂，用清水一碗半，将上药煎沸后加糖适量，再煮 10 分钟即可，顿服。

【宜忌】风寒感冒，脾胃虚寒，便溏者忌用。

【按语】方中三药均为味甘性凉之品，菊花疏风清热明目，绿豆清热解暑生津，唯茶叶一物功能清利生津止渴，消食解腻滞，其绿者可清心，肃肺，涤热；红者可畅中焦，理脾胃。本方中主要取其清热解暑的作用，故以绿茶为宜。

【处方 4】外感平安茶

【组成】金丝草 1 234g、连翘 1 234g、大头陈 1 234g、香薷 1 234g、土荆芥 1 234g、黄芩 1 234g、山芝麻 1 234g、布渣叶 1 234g、岗梅根 1 234g、大腹皮 1 234g、土茯苓 1 234g、葛根 1 234g、广藿香 1 234g、水翁花 1 234g、地胆草 1 234g、金刚头 1 234g、芒果核 1 234g、苦瓜干 413g、枳壳 1 234g、

甘草 413g、茵陈 1 234g、厚朴 822g。

【制法】以上 22 味，粉碎成粗粉，过筛，混匀，加入淀粉糊，搅匀，制成茶块，干燥。或取布渣叶及甘草磨粉备用，其余各药加水煎煮两次，合并煎液，浓缩，加入布渣叶及甘草粉混匀，干燥，制成 1000 块或袋，即得。

【功效】清热解表，化湿消滞。

【主治】四时感冒。症见恶寒发热，周身骨痛，头重乏力，感冒挟湿之胸闷食滞等症。

【用法】如果要自行煎煮者，取上方药物各样 10～15g，水煎 2 次，分服。成品茶剂每次 1 块，开水泡服，每日 2～3 次；冲剂 1 次 7g，每日 2～3 次。

【宜忌】风寒感冒，体弱者不宜使用本方。

【按语】四时伤风感冒，可挟热、挟暑、挟湿、挟食滞等。治宜疏风解表，清热解暑，化湿消滞。本方主用大头陈、土荆芥、广藿香、葛根、香薷疏风解表；其中藿香、香薷还能祛暑利湿。辅以山芝麻、岗梅根、地胆草、连翘、黄芩、甘草清热解毒；水翁花、苦瓜干清热解暑；土茯苓、茵陈、金丝草、金刚头清热利湿。配芒果核、布渣叶消食化滞；大腹皮、厚朴、枳实行气燥湿，醒脾助消化。诸药合用，为四时感冒之良药。

【处方 5】夏桑菊

[组成] 夏枯草 15g、桑叶 15g、菊花 15g。

【功效】清肝明目，疏风散热，解疮毒。

【主治】感冒风热。症见目赤，头痛，头晕，耳鸣，口苦，咽喉肿痛，咳嗽，痈疮肿毒等症。并可用于降血压，也可作清凉饮料。

【用法】每日 1～2 剂，清水 2 碗煎成 1 碗服。冲剂：1

次 1～2 包，1 日 3 次 。

【宜忌】风寒感冒，体虚患有高血压者不宜使用本方。

【按语】本方所治之证乃因风邪热毒上犯所致。方中夏枯草、桑叶、菊花清肝热，平肝阳，解热毒。其中，夏枯草并能散郁结，桑叶、菊花又能疏散风热。各药合用，既能清肝热，疏风热，又能解疮毒，且有平肝潜阳的作用，用于肝阳上亢的高血压见头痛、口苦者。咽痛甚者加玄参 15g、生地黄 15g；头痛者加蔓荆子 12g；目赤明显者加木贼 10g；咳嗽者加桔梗 12g、杏 仁 12g；血压高者加钩藤 25g，后下。

【处方 6】广东凉茶（王老吉）

【组 成】岗 梅 根 308g、山芝麻 43g、五指柑 59g、淡竹叶 18g 木 蝴 蝶 1g、布 渣 叶 18g、火炭母 46g、金沙藤 104g、广东金钱草 27g、金樱根 106g。

【制 法】以 上 10 味，除木蝴蝶外，其余各药分别切碎，与木蝴蝶混匀；或以上 10 味，除部分布渣叶粉碎成粗粉，其余各药水煮两次，滤过，滤液浓缩，加布渣叶粗粉，混匀，干燥，分装即得。

【功效】疏风清热，祛湿解暑。

【主治】四时感冒。发热喉痛，湿热积滞，口干尿赤。

【用法】需要自行煎煮者，取上方药物各 10～15g，用 清水 3 碗煎成 1 碗，饭后服。成品茶剂每次 1～ 2 包，每日 1～2 次，清水煎服。冲剂 1 次 1 包，每日 2 次。

【宜忌】风寒外感，脾胃虚寒者慎用，孕妇慎服。

【按语】本品为广东民间常用的“王老吉”凉茶方，有 160 多年的悠久历史，广为民众所乐用。四时伤风感冒，常多挟热、暑、湿等邪气。治宜疏风，清热，解暑，化湿。方中五指柑、火炭母祛风清热利湿；岗梅根、木蝴蝶清肺热，

利咽喉；淡竹叶清心火，除烦热，以清上焦邪热；火炭母、布渣叶清利湿热，消食导滞；山芝麻、金樱根清热解毒，以清中焦湿热；广东金钱草、金沙藤、淡竹叶清热利尿，以清下焦湿热。诸药合用，通利三焦，使风热从上焦而散，湿热从中焦而化，暑湿从下焦而利。

【处方 7】伤风咳茶

【组成】苦杏仁 290g、菊花 145g、桑叶 290g、荆芥 145g、桔梗 290g、薄荷 116g、芦根 290g、甘草 116g、连翘 232g、紫苏叶 116g。

【制法】以上 10 味，粉碎成粗粉，混匀，加入淀粉糊，拌匀，压制成 100 块，干燥；或取适量桑叶、甘草粉碎，另取荆芥、薄荷、紫苏叶、连翘、菊花提取挥发油，药渣与其余各药加水煎煮 2 次，滤过，合并滤液，浓缩，加入桑叶、甘草粉及适量辅料，混匀，干燥，喷加上述挥发油，混匀，制成 500g，分装，即得。

【功效】解表发散，清肺止咳。

【主治】伤风发热，咳嗽痰黄，鼻塞流黄涕。

【用法】需要自行煎煮者，取上方药物各 10g，清水 3 碗煎成 1 碗，顿服。成品茶剂 1 次 1～2 包，1 日 2 次，水煎服 。

【宜忌】风寒感冒宜加葱头 2 只，生姜 2 片同煎。

【按语】风热犯肺，邪正相争则发热。鼻为肺窍，肺为邪扰，窍道不利则鼻塞流浊涕，邪热闭肺，肺气失宣则咳嗽痰黄。治宜疏散风热，清肺止咳。方中主用菊花、桑叶、薄荷疏风清热；苦杏仁、桔梗宣肺化痰止咳。辅以荆芥、紫苏叶辛散表邪，增强疏散透表之力；芦根清肺生津止渴；连翘、甘草清热解毒。诸药配伍，为治风热咳嗽之常用药。

【处方 8】源吉林甘和茶

【组成】广藿香 289g、旋覆花 145g、荷叶 289g、苍术 145g、布渣叶 289g、乌药 145g、甘草 2 418、茵陈 145g、防风 193g、桑叶 145g、黄芩 193g、苦丁茶 72g、前胡 193g、水翁花 72g、山栀子 193g、槟榔 96g、槐米 193g、厚朴 96g、葛根 193g、木通 96g、香薷 193g、威灵仙 96g 淡竹叶 193g、连翘 96g、青蒿 193g、薄荷 96g、紫苏叶 193g 龙胆草 48g、紫苏梗 193g、陈皮 48g、葎蘞 145g、山楂 48g 药茶适量等合共制成 1 000 袋（盒）。

【制法】以上 33 味，除薄荷、药茶外，其余各药水煎 2 次，滤过，合并滤液，浓缩至半量，加入用布包裹的薄荷，再煎 30 分钟，去渣，浓缩液趁热分 3 次均匀喷洒于药茶上，至药液吸尽，每次均晒干，分装入袋或以适量开水润软，压制，干燥，入盒即得。

【功效】疏风清热，解暑消食，生津止渴。

【主治】感冒发热。头痛，骨痛，食滞饱胀，腹痛吐泻。

【用法】由于药味繁多，自煎较麻烦，临床多采用成品茶剂或袋泡茶剂。茶剂每次 1～2 盒，每日 2 次，清水 1 碗，煎沸后 5 分钟即可；袋泡茶剂每次 1～2 袋，每日 2 次，沸水浸泡 15 分钟左右即可。

【宜忌】风寒感冒者，宜加葱头 2 只，生姜 2 片，紫苏叶 6g 同煎。

【按语】风热感冒食滞或感暑伤津。症见头痛，发热，周身骨痛，腹痛，饱胀，吐泻，头晕，口渴。治宜疏风解表，清热消滞，解暑生津。方用桑叶、薄荷、香薷、荷叶、水翁花、青蒿、苦丁茶、药茶疏散风热，清热解暑；防风、广藿香、苏叶、苏梗、苍术、厚朴祛风解表，和中止呕，化

需要全本请访问 www.ertongbook.com