

主審：施旭光 主編：蔡華文

圖說廣東涼茶

實用保健方



前言

有一天，在酒樓聽見兩個外省服務員在對話：「我不行了上火了，明知嗓子痛昨晚還吃了燒鵝。」、「趕快去喝杯黃振龍啦。」涼茶，就是這樣滲入到新舊廣東居民的生活中。

涼茶其實是廣東人的一種草藥飲料，與廣東人的生活環境、身體體質和廣東人的生活習慣息息相關。當然，同是廣府人的鄰省廣西地區，民間也很流行涼茶文化，也是涼茶的發源地之一。

地處中國大陸最南端的廣東，自古氣候炎熱潮濕，山嵐瘴氣四時縈繞，居住在這種環境的人們容易感染疫癘、時病，以及中暑、四時感冒等。

廣東這個地方，人民富庶，食物取材廣泛，烹飪技巧多樣，但由於

食物易變質，人們更對食物講求新鮮和原汁原味。另外，當年這裏的人們還喜歡吃相對熱毒、容易上火的「香口」食物，以至大街小巷的大排檔無不以明爐小炒吸引食客，特別是那些文化不高、自我保護意識不強的相對下層的苦力和「街邊仔」，都嗜好油炸、小炒、燒烤的食品。廣府地區俗語有話「顧口不顧身」，一種意思是指只顧吃不顧穿着打扮，另一種意思是指只顧吃不顧身體健康。另一句俗語叫做「利口不利身」，就是專指不顧健康地大吃大喝。這些人容易吃出病來，特別是發熱、嗓子痛和聲音沙啞等熱症。

以前有句俗諺說「廣東三件寶：陳皮、老薑、禾稈草」，曾有人解釋說這三樣東西都是當年老廣吃狗肉必不可少的佐物，陳皮老薑是烹製

狗肉必不可少的料頭，禾稈草更是宰殺狗時燴狗毛必不可少的燃料，老饕們說：「狗皮未經禾稈草燴過，吃起來就不香。」到20世紀中期，民諺變為：「廣東三件寶：醫生、司機、豬肉佬。」皆因當年醫生多人送禮，司機到處跑能買到便宜貨，至於豬肉佬，自然可以賺點秤頭秤尾的豬肉來吃。後來又生出一條估計是文人編的「民諺」：「廣東三件寶：燒鵝、荔枝、涼茶鋪。」這條民諺道破了廣東人需要飲涼茶的其中一個原因——因為廣東人太愛吃燒鵝、荔枝之類上火的食物，所以才需要涼茶這個身體健康的守護神。

《食在廣州》一書載有一首叫《食在廣州八大怪》的「民謠」，帶有點得意洋洋的自嘲說：「蛇蟲鼠蟻都做菜，骨頭比肉還矜貴，不鮮不活

不肯買，炒好的菜還能栽。飲茶卻有點心賣，稀飯和肉混一塊，滿街涼茶當藥賣，吃飯先把湯端來。」看表達方式和稀奇的心態，倒更像是一個外江文人寫的。

此外，當年整個社會醫療條件低下，診療費和藥費偏高，百姓身體有小恙或時症不可能都去找大夫就診，他們也不願意用賺錢的時間去看大夫，這種種原由便促使一些有頭腦、有醫學常識的人，將某些常見病特別是熱病和四時感冒等季節病「對症下藥」地整理出相應的配方藥，包裝起來賣給人們回家煎服。再後來，就乾脆煎好賣給過往行人，一來解渴，二來防病，三可治病。從此，這個行業就在精明的廣東人手上生發開來：始於清，發於民國，衰於建國初期，盛於改革開放，至今竟發展至商

消費者是年輕人，涼茶已漸漸成為青少年的時尚飲品。

2006年5月28日，國務院正式批准廣東涼茶為「首批國家級非物質文化遺產」，粵、港、澳的21家涼茶生產企業擁有的18個品牌54個秘方及術語，從此受《世界文化遺產保護公約》及中國相關法律的永久性保護。

涼茶，這個廣東傳統的小行業，在盛世清平的今天，經過專業公司的策劃，經過媒體鋪天蓋地的宣傳，經過申遺的成功，經過「王老吉」、「加多寶」兩個大品牌公司和「黃振龍」、「黃志強」兩兄弟你死我活的爭鬥，進入世人的視野，也進入了全盛時期，深受關注。

廣東涼茶成為「首批國家級非物質文化遺產」以來，市場規模每年

以近30%的速度高速增長。至2010年，中國涼茶銷售量破2500萬噸，超過罐裝可口可樂在全球的銷量。2012年廣東省涼茶飲料銷售量已突破600萬噸，正成為中國飲料市場一支不可忽視的勁旅。2013年全國涼茶市場規模已高達300億元。據瞭解，目前以廣東涼茶為首的中國涼茶已經銷售至世界上幾十個國家。

目錄

前言 2

第一章

何謂廣東涼茶 9

第二章

飲用涼茶的常識 15

（一）飲用涼茶的理論指導 16

（二）中醫體質分類與判定 21

1.平和質（A型） 21

2.氣虛質（B型） 22

3.陽虛質（C型） 22

4.陰虛質（D型） 22

5.痰濕質（E型） 23

6.濕熱質（F型） 23

7.血瘀質（G型） 24

8.氣鬱質（H型） 24

9.特稟質（I型） 25

（三）飲用涼茶的注意事項 25

第三章

廣東涼茶的製作工藝 29

（一）廣東涼茶的傳統製作工藝 30

（二）廣東涼茶的現代加工工藝 31

（三）廣東涼茶現代製作工藝流程 33

（四）廣東涼茶國際標準研究 34

第四章

涼茶的實用方 35

呼吸系統病

感冒涼茶 36

病毒性流感茶 52

感暑中暑涼茶 55

痰多咳嗽涼茶 58

支氣管擴張涼茶 62

肺結核涼茶 63

消化系統病

- 肝炎涼茶 68
- 急性胃腸炎涼茶 74
- 通便涼茶 76

循環系統病

- 降血壓涼茶 78
- 高脂血症涼茶 81
- 降糖涼茶 84
- 消脂減肥涼茶 87
- 甲狀腺腫涼茶 89
- 治療原發性血小板
減少性紫癜涼茶 92
- 痛風涼茶 94

小兒病

- 小兒出水痘涼茶 96
- 治麻疹涼茶 99
- 流行性腮腺炎涼茶 101
- 嬰幼兒夏季熱涼茶 103
- 百日咳涼茶 105
- 小兒肺炎涼茶 108
- 嬰幼兒夜啼涼茶 111
- 小兒疳積涼茶 113
- 小兒厭食涼茶 115

- 小兒傷食症涼茶 119
- 小兒盜汗涼茶 122
- 急驚風涼茶 125
- 治鵝口瘡涼茶 127
- 小兒腹瀉涼茶 129
- 治遺尿涼茶 131
- 幼兒急疹涼茶 133
- 兒童多動症涼茶 135

婦科病

- 經前期緊張涼茶 138
- 治經行先期涼茶 141
- 月經過多涼茶 145
- 痛經涼茶 147
- 閉經涼茶 149
- 崩漏涼茶 152
- 治帶下病涼茶 155
- 產褥感染涼茶 158
- 催乳涼茶 161
- 回乳涼茶 163
- 急性乳腺炎涼茶 165
- 乳頭溢液涼茶 169
- 治夢交涼茶 171
- 外陰瘙癢涼茶 172

盆腔炎涼茶 174
子宮肌瘤涼茶 178
更年期綜合症涼茶 180

男科病

治陽痿涼茶 185
固精涼茶 188
強中涼茶 190
治血精涼茶 192
急、慢性前列腺炎涼茶 195
前列腺增生涼茶 198
陰囊濕疹涼茶 200
囊癰涼茶 202

耳鼻喉齒科病

急性結膜炎涼茶 204
麥粒腫涼茶 207
急性化膿性中耳炎涼茶 209
口腔潰瘍涼茶 211
牙痛涼茶 214
牙齦出血涼茶 217
急、慢性咽炎涼茶 219
聲嘶與失音涼茶 221
急性扁桃體炎涼茶 224

鼻出血涼茶 227
鼻竇炎涼茶 229

排泄系統病

膽囊炎、膽石症涼茶 232
泌尿系感染涼茶 235
泌尿系結石涼茶 237
痔瘡涼茶 240

皮膚科

黃褐斑涼茶 242
濕疹涼茶 245
帶狀皰疹涼茶 248
蕁麻疹涼茶 250
治藥疹涼茶 253
化妝品皮炎涼茶 255
銀屑病涼茶 257
痤瘡涼茶 260
酒渣鼻涼茶 263

其他

煙酒過多涼茶 265
案桌疲勞涼茶 268
用「腦」過度涼茶 270

何
謂
廣
東
涼
茶

魚腥草

(幼效)

化痰止咳
支氣管炎
久熱不退

「大病找醫生，小病喝涼茶」是廣東人的生存之道、生活之道和飲食之道。廣東涼茶，就是指將藥性寒涼和能消解內熱的中草藥煎水作飲料喝，以消除人體內的所謂「火氣」引起的各種疾患。乾隆年間，何夢瑤在《醫碭七卷》中記載：「按薛立齋治一老人腎虛，火不歸精……或時而喉間如煙火上衝，急飲涼茶少解。」這段話明確地使用了「涼茶」這個說法。

古希臘名醫希波克拉底曾經在《論空氣、水和環境的影響》書中說到：「人的身體和性格大都隨着自然環境的不同而有所不同，強調地理環境對人性的影響。」

《禮記·王制》說：「廣谷大川異制，民生其間者異俗。」

《管子·水地篇》說：「地者，萬物之本源，諸生根苑也，美、惡、賢不肖、愚俊之所年。水者，地之血氣，如筋脈之通流者也。……故水一，則人心正，水清，則民心易。」

珠江下游空氣潮濕，陽光猛烈，土質熱硬，氣候溫濕多雨，天氣

瞬間多變，益細菌而傷健康。

民眾迷信巫醫發展至相信中醫和草藥，從重疾醫治到預防並重。

後來，隨着中國醫學的發展和普及，溫病學派學說在清代成熟。何克諫所著的《生草藥性備要》中有對嶺南用中藥來對抗溫熱的風俗，以及應用清熱祛濕等方法有詳細的記載。廣東地處亞熱帶，是中國沿海地區，氣候溫暖濕潤，由於飲食習慣（如嗜食煎炸、海鮮、山珍野味）等因素，所以患病以熱證者眾多。廣東地處中國的南部，按照中醫五行理論的歸屬，南方炎熱，與「火」溫熱、炎上的特徵相類似，故南方屬火。《內經·陰陽應象大論》中說：「南方生熱，熱生火。」清代《醫碭》還說：「火在天為熱氣、暑氣，在地為五行之火，在人身為君、相之火。」至於熱證所表現的證候機理，《內經》認為「諸轉反戾，水液渾濁，皆屬於熱」；「諸躁狂越，皆屬於熱」……治療上則以「熱者寒之」、「治熱以寒」為立法原則。早在漢代的名醫張仲景，其經典中醫名著《傷寒論》，就是一部治療外感熱病的專著。金元四大家之一的劉元素，還提出了百病多因為「火」的理論，認為外感



「六氣皆從火化」、「五志過極，皆為熱甚」，提出治療這些病患應遵循降心火、補腎水的原則，治病多用寒涼方藥，被行內稱之為「寒涼派」。後來，吳又可、葉天士、吳鞠通等溫病名醫家又進一步發展了溫病學說，善用涼藥茶治溫病，流傳下來許多經典藥方，如桑菊飲、銀翹散等一直被現代醫家廣泛使用。後來隨着商業的發展，有生意頭腦的人開始在繁華集市道路旁出售熬製好的各種保健、防病的草藥煎劑，以水碗售賣的形式向大眾售賣，既可解渴，又可防治小恙小病，一時風行，深受大眾歡迎，至今不息且愈演愈烈，形成了嶺南文化底蘊深厚、配方術語世代相傳的廣東涼茶，出現了「王老吉」、「王大吉」、「大王涼茶」、「黃振龍」、「三虎堂」、「耕田公」、「大鄉里」、「羅耀堂」、「全心堂」、「三坑瓦」、「大聲公」、「單眼佬」等涼茶字號。後來，愈來愈多的生草藥堂加入了兼賣涼茶這個行當，使涼茶成為老廣東一個在舊中國三百六十行以外的獨特的新行當，先後出現在廣東、廣西和港澳地區，成為老一輩嶺南人耳熟能詳的名字。到了現代，「金葫蘆」、「平安堂」、

「清心堂」、「魯大爺甘露茶」、「羅浮山涼茶」、「石岐涼茶」、「廉江涼茶」、「清新強力涼茶」、「鄧老涼茶」等新一代的各種功效的涼茶，使涼茶的外延和功能擴大，包裝和形態進一步發展，更成為廣東民眾日常生活中不可缺少的一部分，而且影響力正風行全國，走向世界。廣東涼茶也延續到香港，單眼佬涼茶已傳到第四代，老的涼茶鋪還有「春回堂」、「恭和堂」等，新一代的有「海天堂」、「鴻福堂」、「健康工房」等。

最初的涼茶鋪，其典型的標誌就是擺放在門面上的銅製大葫蘆，人們只要一看到這個大葫蘆，就知道這是賣涼茶的。有些店鋪還雇請一些平民，每日肩挑涼茶穿街過巷，沿途吆喝，招徠顧客。由於經營涼茶門檻較低，無論其原材料還是成品價格都很便宜，是一種平民化的東西，因此以前涼茶在涼茶鋪中售賣不過幾分錢一杯。同時，涼茶的製作技術難度也不大，且長期以來屬於完全市場經濟的行業，不少中藥鋪或有點中醫藥常識的人都能從事這一服務行業。然而，涼茶鋪的經營規模一般很小，類似於北方的茶棚，只有少數幾個稱得上店

鋪的，不具備工業化大生產的條件。

清代的道光八年（1828），藥農王澤邦以崗梅根為主要材料，創製了一款祛濕消暑功效特別顯著的涼茶，並在當年廣州的商業中心十三行靖遠街（現靖遠路及其向北延伸至十三行處）開設了一家涼茶鋪，為勞苦大眾提供清熱解毒、消暑解渴、味道奇苦的藥茶飲品——王老吉涼茶。由於該鋪地處江邊鬧市，過往客商、黃包車夫、搬運工人很多，人們花兩文錢就可以買一碗「王老吉」涼茶，很多人飲用後立見其效，「王老吉」涼茶因此很快就聲名鵲起，門庭若市。由於王老吉涼茶是迄

今為止有歷史記載的最早的涼茶，因此王澤邦被大眾尊為廣東的「涼茶始祖」，當然，這也就是中國的「涼茶始祖」，也是世界的「涼茶始祖」。

事實是，雖然現代的涼茶有配方包裝、顆粒包裝、水碗、瓶裝、罐裝等多種存在形態，但是更多是以原始狀態的配方涼茶形態出現的，事實上由於患者多寡的原因，不是所有涼茶都以水碗或現代包裝的形式出現，下面就按病理學的分類分別介紹這些「因證施藥」的涼茶配方。





飲
用
涼
茶
的
常
識

（一）飲用涼茶的理論指導

由中華中醫藥學會製訂的《中醫體質分類與判定標準》，將人體體質分為平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質九個類型。體質一般是先天遺傳後又經後天調養而成，各人不同。

中醫理論認為，體質現象是中國人生命活動的一種重要表現形式，它與健康和疾病密切相關。早在中醫學起源初期就出現了對體質的認識，中醫對人體質的理論從《內經》開始，該書對人體質的形成、體質的特徵和分型，以及體質與疾病發生、發展、預防和治療的關係等都有論述。西醫對人類體質也有不少研究，如希臘的「體液說」、俄國的「高級神經類型說」、德國的「體型說」及日本的「血型說」等。中醫的體質學以生命個體的「人」為研究出發點，提出不同體質構成特點、演變規律、影響因素、分類標準，從而指導疾病的預防、診治、康復與養生的理論。

過去我們對中醫體質的分型研究，都是以古代文獻研究為主，缺乏科學資料大樣本的自然人群流行病學調研統計分析，以及不同體質類型的比較研究，從而制約了中華醫學體質學說的進一步發展。本項目設計了中醫9種體質量表，使用流行病學調研的方式在全國範圍內開展了體質大樣本調查，總結成為中醫體質的判定標準，這個診斷方法操作性強，準確度高，有較好的實用性。

中醫體質學認為，人的體質是人在生命過程中由先天稟賦和後天獲得的基礎上所形成的形態結構、生理功能和心理狀態方面綜合的、相對穩定的特質。人的個體體質分類，是中醫體質學研究的基礎和核心內容。依據中醫體質分類理論，對患者劃分體質的不同類型，有助於把握不同個體的體質差異性，有效地指導臨床實踐。但是，由於每個人都是由精、氣、血、津液等基本物質構成，它們之間又相互影響，因此，在實際生活

與醫療實踐中，雖然可以發現較為典型的某種體質，但多數人的體質特徵是不典型的，兼夾體質廣泛存在於大部分人群當中，且兼夾體質的種類和程度也因人而異並隨着內在條件的變化而變化。所以，中醫體質分類判定方法，探討兼夾體質綜合評價方法，豐富和發展了中醫體質分類理論，並為治療提供適用的體質綜合評價方法，具有重要意義。

中醫體質分類是根據人群中的個體各自不同的形態結構、生理功能、心理狀態等方面的特徵，按照一定的標準，採用一定的方法，通過整理、分析、歸納，分成若干類型。中醫體質分類以人體生命活動的物質基礎，即陰陽、氣血津液的盛衰虛實變化為主，以臨床診療為目的，將中醫體質分為平和質（A型）、氣虛質（B型）、陽虛質（C型）、陰虛質（D型）、痰濕質（E型）、濕熱質（F型）、血瘀質（G型）、氣鬱質（H型）、特稟質（I型）9種基本類

型（平和質之外的8種體質類型均為偏頗體質）；並提煉出個體差異現象的形態結構、生理機能、心理特點、反應狀態4個表達特徵群，以此作為尋找人與人之間異同點的依據。例如，中醫認為痰濕體質是指由於水液內停而痰濕凝聚，以黏滯重濁為主要特徵的體質狀態。其形態結構表現為體形肥胖，腹部肥滿鬆軟；生理機能多見皮膚出油較多，多汗，汗黏，眼泡輕微浮腫，容易困倦等；其性情特點以溫和穩重多見；在對氣候的反應上對梅雨季節、潮濕環境適應能力稍差。這9種基本體質類型的概念系統及其軀體形質特徵群、生理機能資訊特徵群、心理特點特徵群、反應狀態特徵群四個方面的表達，為中醫體質分類判定工具的研究制定了理論基礎。

在建立體質分類概念系統辨析體質類型的基礎上，需要能對各種體質進行科學分類判定的測量工具。中華醫學研究者以9種基本中醫體質類

型為概念框架，按照研究目的確定、體質類型概念框架的建立、條目的收集和條目庫的形成、條目的精選、問題的形成、預調查、調查和測評的過程，以中醫體質理論為指導，從充分體現中醫體質類型內涵入手，嚴格按照量表編製的方法和程式，編製了信度、效度評價良好的《中醫體質質量表》，制定了《中醫體質分類與判定》標準，為中醫體質分類判定提供了標準化的測量工具。它適用於一般人群中醫體質狀況的測評，也適用於從事中醫體質研究的臨床醫生、科研人員及相關管理人員應用，可為體質辨識研究不同人群體質類型的分佈規律、體質與健康和疾病的相關性、辨體論治、體質預防「治未病」、養生保健、健康管理等提供重要依據，為中醫體質理論研究提供相關證據，為實施個體病例治療提供理論和實踐支援，使中醫理論和實踐向現代化、科學化邁出了堅實的一步，並且在臨床、科研、教學和管理中獲得了廣泛應用。也為涼茶飲用人群制定了根據各自體質飲用涼茶的標準。

由於人的體質形成因素有先天

後天的多樣性，每個患者在生理、病理方面的差異也是錯綜複雜的。在生理上，形成體質的各種要素隨着生命的進程受客觀、主觀因素影響而發生變化，並且有多種病理因素的作用與影響，因而其體質特性必然要發生變化或出現兼夾。據研究表明，中國人群約有1/3屬於平和質，約2/3為偏頗體質。在2/3的偏頗體質中，同時具備兩種或兩種以上的偏頗體質特徵，即兼夾體質的也很普遍。由於兼夾體質的種類和程度的複雜性，使兼夾體質有些比較明顯而易於辨認，有些則不太容易辨明。

在日常生活中診療和飲用涼茶防治疾病，應用《中醫體質質量表》和《中醫體質分類與判定標準》進行體質判定，一般採用判別分析法或者臨界值判定方法。採用判別分析或者臨界值判定對於典型體質的判定是有效的，有良好的適用性。但多種體質兼夾帶來的複雜性，如氣虛質兼夾痰濕質兼夾血瘀質，甚至4、5種體質兼夾呈現等情況下，兼夾體質如何命名，體質干預效果如何評價等複雜問題的認定會有一定的難度，因此，涼

單眼佬涼茶

春和堂



主治

四時感冒
傷風咳嗽
暑熱口渴
伏暑發熱

大腸燥結
陽明火盛
濕熱困脾
立止

單眼佬

佬眼單

涼茶

五花茶

五花茶 10元
涼茶 10元



茶從業人員應該具備一定的中醫常識，飲涼茶的人在飲用時多向營業人員表述自己的病狀或身體的不適。一般來說，個體開的獨家經營小店，由於老闆大都是世家或有一定中醫常識者，他們會較好地指導客人該飲用何種涼茶。過去的涼茶鋪大多由生草藥鋪兼營或轉營而來，所以老闆這方面的常識比較豐富，有的老闆還可以在店內為客人把脈問診。如今的涼茶加

盟店從業人員素質參差不齊，寄望於品牌運營公司在加盟前或就職前，對從業人員進行嚴格的職前培訓，使廣東的涼茶行業不會在現代化和工業化中出現質的倒退。

在雙重體質判定中，需要按九種體質表像去進行綜合分析，做出體質的辨析。

（二）中醫體質分類與判定

1. 平和質（A型）

總體特徵

陰陽氣血調和，以體態適中、面色紅潤、精力充沛等為主要特徵。

形體特徵

體形勻稱健壯。

常見表現

面色、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，鼻色明潤，嗅覺通利，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃納佳，二便正常，舌色淡紅，苔薄白，脈和緩有力。

心理特徵

性格隨和開朗。

發病傾向

平素較少患病。

對外界環境適應能力

對自然環境和社會環境適應能力較強。

適宜飲用

各種廣譜涼茶。

2. 氣虛質（B型）

總體特徵	元氣不足，以疲乏、氣短、自汗等氣虛表現為主要特徵。
形體特徵	肌肉鬆軟不實。
常見表現	平素語音低弱，氣短懶言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡紅，舌邊有齒痕，脈弱。
心理特徵	性格內向，不喜冒險。
發病傾向	易患感冒、內臟下垂等病；病後康復緩慢。
對外界環境適應能力	不耐受風、寒、暑、濕邪。
適宜飲用	羅漢果、菊花茶等。

3. 陽虛質（C型）

總體特徵	陽氣不足，以畏寒怕冷、手足不溫等虛寒表現為主要特徵。
形體特徵	肌肉鬆軟不實。
常見表現	平素畏冷，手足不溫，喜熱飲食，精神不振，舌淡胖嫩，脈沉遲。
心理特徵	性格多沉靜、內向。
發病傾向	易患痰飲、腫脹、泄瀉等病；感邪易從寒化。
對外界環境適應能力	耐夏不耐冬；易感風、寒、濕邪。
適宜飲用	五花茶、王老吉等。

4. 陰虛質（D型）

總體特徵	陰液虧少，以口燥咽乾、手足心熱等虛熱表現為主要特徵。
形體特徵	體形偏瘦。
常見表現	手足心熱，口燥咽乾，鼻微乾，喜冷飲，大便乾燥，舌紅少津，脈細數。
心理特徵	性情急躁，外向好動，活潑。
發病傾向	易患虛勞、失精、不寐等病；感邪易從熱化。
對外界環境適應能力	耐冬不耐夏；不耐受暑、熱、燥邪。
適宜飲用	胡蘿蔔馬蹄水、茅根竹蔗水等。

5. 痰濕質（E型）

總體特徵	痰濕凝聚，以形體肥胖、腹部肥滿、口黏苔膩等痰濕表現為主要特徵。
形體特徵	體形肥胖，腹部肥滿鬆軟。
常見表現	面部皮膚油脂較多，多汗且黏，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜食肥甘甜黏，苔膩，脈滑。
心理特徵	性格偏溫和、穩重，多善於忍耐。
發病傾向	易患消渴、中風、胸痹等病。
對外界環境適應能力	對梅雨季節及濕重環境適應能力差。
適宜飲用	芡實、薏苡仁、陳皮、茯苓煲煮的涼茶。

6. 濕熱質（F型）

總體特徵	濕熱內蘊，以面垢油光、口苦、苔黃膩等濕熱表現為主要特徵。
形體特徵	形體中等或偏瘦。
常見表現	面垢油光，易生痤瘡，口苦口乾，身重困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，男性易陰囊潮濕，女性易帶下增多，舌質偏紅，苔黃膩，脈滑數。
心理特徵	容易心煩急躁。
發病傾向	易患瘡癤、黃疸、熱淋等病。
對外界環境適應能力	對夏末秋初濕熱氣候、濕重或氣溫偏高環境較難適應。
適宜飲用	消滯茶、甘露茶等。

7. 血瘀質（G型）

總體特徵	血行不暢，以膚色晦黯、舌質紫黯等血瘀表現為主要特徵。
形體特徵	胖瘦均見。
常見表現	膚色晦暗，色素沉着，容易出現瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀點，舌下絡脈紫黯或增粗，脈澀。
心理特徵	易煩，健忘。
發病傾向	易患癥瘕及痛證、血證等。
對外界環境適應能力	不耐受寒邪。
適宜飲用	葫蘆茶、苦瓜乾茶等。

8. 氣鬱質（H型）

總體特徵	氣機鬱滯，以神情抑鬱、憂慮脆弱等氣鬱表現為主要特徵。
形體特徵	形體瘦者為多。
常見表現	神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，舌淡紅，苔薄白，脈弦。
心理特徵	性格內向不穩定，敏感多慮。
發病傾向	易患臟躁、梅核氣、百合病及鬱證等。
對外界環境適應能力	對精神刺激適應能力較差；不適應陰雨天氣。
適宜飲用	酸梅湯、山楂飲等。

9. 特稟質（I型）

總體特徵	先天失常，以生理缺陷、過敏反應等為主要特徵。
形體特徵	過敏體質者一般無特殊；先天稟賦異常者或有畸形，或有生理缺陷。
常見表現	過敏體質者常見哮喘、風團（蕁麻疹）、咽癢、鼻塞、噴嚏等；患遺傳性疾病者有垂直遺傳、先天性、家族性特徵；患胎傳性疾病者具有母體影響胎兒個體生長發育及相關疾病特徵。
心理特徵	隨稟質不同情況各異。
發病傾向	過敏體質者易患哮喘、蕁麻疹、花粉症及藥物過敏等；遺傳性疾病如血友病、先天愚型等；胎傳性疾病如五遲（立遲、行遲、發遲、齒遲和語遲）、五軟（頭軟、項軟、手足軟、肌肉軟、口軟）、解顛、胎驚等。
對外界環境適應能力	適應能力差，如過敏體質者對易致過敏季節適應能力差，易引發宿疾。
適宜飲用	應在中醫師或涼茶店從業人員指導下服用涼茶。

（三）飲用涼茶的注意事項

廣東民間對於如何飲用涼茶都有一些常識，民間一般認為，涼茶就是把帶有中藥成分的草藥熬成湯喝，「喝涼茶的目的就是為了消除熱證」，比如夏天的暑氣和秋冬的燥

火。中醫把藥物分成四性，就是寒、熱、溫、涼；治寒以熱，治熱以寒。涼茶就是將那些藥性寒涼的中草藥煎水做飲料喝，它的目的也就是治療熱證。

廣東是涼茶的發源地，這與兩廣地區的環境有關係。南方的溫度比內地要高，這個地方的水也是熱的，「天也熱水也熱，就容易產生熱症」，所以要喝涼茶治療熱證。我國有句古話叫「一方水土養一方人」，水土決定了人群的體質。在廣東生活就要喝涼茶、湯水、糖水、粥水，降低環境和水土的熱性對人體的傷害，調理身體健康。

熬製涼茶的藥材，一般為金銀花、桑葉、菊花、夏枯草、竹葉、茅根、崗梅根、車前草、紫蘇、薄荷、布渣葉、山芝麻、火炭母、木棉花、雞骨草、金錢草這些以前田間地頭常見的野花野草。現在市面上涼茶種類很多，一些專業的涼茶鋪，都寫有感冒茶、利咽茶、祛濕茶等等名字；那涼茶到底要怎麼喝？

因應體質

涼茶一般都是用來祛火的，但「火和火也有不同」。中醫把祛火的东西分很多類，一種是清熱祛火類的，大部分的涼茶都有這種功能；清熱祛濕的，如果有火有熱氣之外，還有濕氣，也就是廣東人最常見的濕

熱，就要喝這種涼茶；清熱解毒的，這個火就更厲害了，都有毒，一般的清熱祛火就不頂用了；清熱解暑的，如果是天氣太熱導致的火，喝這種涼茶最有效。

清熱祛火類涼茶適合外感風熱證、裏熱證的人。這些人一般表現為發熱、喉嚨痛、眼睛痛、眼睛紅、牙齒痛，如果看起來就很壯實，這種人就直接喝涼茶。二十四味和鄧老涼茶的配方中很多都是單純清熱的藥，比如金銀花、野菊花、蒲公英、桑葉、白茅根，這些藥都比較平和，口感也挺好，患者直接去買成品涼茶喝，或者自己到藥店抓一下藥回家熬也可以。黃振龍涼茶也是這一類，就是單純的清熱祛火，對喉嚨痛、牙痛、眼睛紅效果非常好。這類涼茶對風熱感冒的治療效果也很好。

但要注意的是，這種單純清熱的涼茶喝多了容易涼過頭。尤其是小孩或體質虛的人，他們往往容易風熱感冒，這個時候單純喝涼茶效果不一定理想，但可以喝「三豆飲」。什麼是「三豆飲」呢？就是黃豆、黑豆和綠豆煮水喝。綠豆可以清火，喝綠豆

沙可以清火，但是它只能單純清火，不能解決體質虛的問題，有些人喝了綠豆沙之後胃還會不舒服。不過配上黃豆和黑豆就不同了，黃豆可以補脾胃之氣，黑豆可以補腎氣，而且這兩種藥和別的補藥不一樣，它們同時也是食品，補的時候不會補過頭。廣東人煲湯喜歡在湯料裏面放一點黃豆，因為它比較清淡又補氣，非常適合體質虛又熱氣的人。

因應天時

廣東夏天除了熱還特別多雨，一多雨就有濕。如果一個人下雨天很困倦，很累，舌苔比較厚膩，喝涼茶就要選擇清熱祛濕的藥，比如「五花茶」，就是木棉花、金銀花、雞蛋花、葛花和菊花煎煮或用開水沖泡而成的茶。五花茶裏面哪些成分可以祛濕呢？木棉花可以祛濕，金銀花可以祛濕，葛花也可以祛濕。其實「二十四味」裏面，茅根、車前草、淡竹葉、梅根都可以祛濕。如果單純清熱的時候不祛濕，濕氣是不會自己祛除的。有些人一發燒就打退燒針，或喝「板藍根沖劑」，但這樣清了熱卻不祛濕，熱在濕裏面，濕不走的話，熱還是在裏面，一停藥熱就又來

了。這個時候如果配喝一點祛濕的涼茶，濕熱證就容易祛掉。一般來說，用蘆根和甘草煮水喝，效果也非常好。

三伏和小暑、大暑，是一年中最高熱的時候，有些人喝涼茶效果還是不好，降不了火。戶外作業的建築工人，若單獨喝清熱的涼茶，涼性物質勢單力薄，要配合祛暑的滑石、甘草一起喝，解暑效果最好。中醫有個驗方叫「六一粉」，就是6份滑石1份甘草煮水喝，高溫作業的人，比如說鋼鐵工人，他們喝了以後都說人變舒服了，再也不口乾了。

有些人一熱就容易長痱瘡（暗瘡）和痢疾，這些都是熱毒，如果體內有熱毒，單獨喝清熱的涼茶也是有點不夠力，這個時候要注重清熱解毒。什麼東西最好呢？

金銀花和野菊花都有效果，都是清熱解毒類的。



圖說廣東涼茶

實用保健方

主審
施旭光

主編
蔡華文

編輯
何健莊、吳春暉

美術設計
Venus Lo

排版
Sonia Ho

出版者
萬里機構・得利書局
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
百樂門印刷有限公司

出版日期
二零一七年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6472-9

本書原名《圖說廣東涼茶—實用保健方》，本中文繁體字版本經原出版者南方出版傳媒 / 廣東科技出版社授權在香港出版並在香港、澳門及台灣地區發行。