

流感中醫藥膳驗方——

桑菊銀花茶淺談



桑菊銀花茶

——香港政府衛生署中醫事務部選方

組成：桑葉6g、菊花10g、銀花6g、薄荷3g、桔梗6g、甘草3g。

用法：先把桑葉、菊花、銀花、甘草四味洗淨，加水約500ml，若有咽喉不適者，可加

桔梗同煎。上藥煮沸約10分鐘，再放入薄荷，焗5分鐘，濾去渣，當茶飲用。

方解：本方是桑菊飲的加減方，桑菊飲溫病條辨是經過長期大量臨床驗證，按照國際規定的

良反應，在國內的中醫藥文獻中屢見報道，並越來越引起臨床學家的重視。

現代藥理學研究證明，甘草次酸的化學結構與腎上腺皮質激素相似，能促進水和鈉鹽在體內的滯留和排出鉀離子，故有抗利尿作用。但不宜長期大量應用，長期濫用可引起甘草性假醛固酮增多症(Licorice Znduced Psundoaldo-Stronism)，呈現水腫、高血壓、低血鉀、高血鈉、全身乏力等病徵，嚴重時可導致代謝性鹹中毒。又因甘草有糖皮質激

隨機數字法隨機分組（用藥組、對照組），並通過統計學處理，數十年來已不斷有大量現代臨床驗證文獻報告，證實行之有效的中醫藥名方。

甘草能調和百藥，有「百搭王」之稱



素樣作用，可促進糖原異生，故糖尿病患者應慎用。本方的甘草為預防用藥之調和劑，用量只3g，並非大劑量長期應用，故方中之應用是安全而合理的。

棗3-10枚，既可緩和藥性，又可保護正氣，其補益脾胃的功效，對脾胃虛弱，氣虛不足，倦怠乏力者是有助的。

國內著名中醫藥膳家張令德的「桑菊大棗湯」，經大量臨床驗證行之有效，其處方由桑葉、菊花、薄荷、大棗四味組成，與本藥膳方「桑菊銀花茶」組方近似，既有疏風清熱之功，又有益氣健脾之效。此為純學術性的磋商，供同業參考。



小啓 中華醫藥與香港大學中醫藥學院合辦《杏林新話》專欄原於今天刊出，因稿件調整關係，暫停刊出一次，續稿於四月月十一日（周一）刊登，敬請讀者留意。

天氣乍暖還寒，患流感者眾，尤其春季以風熱感冒者為多，不少人都在風熱感冒初起時泡飲中藥茶，其中以桑菊銀花茶甚為普遍（此方亦為政府衛生署的選方），本欄特邀註冊中醫陳抗生，為讀者撰文解讀此民間茶療驗方——

黃菊

清肺熱 利咽喉

本食療方的桑葉、菊花、薄荷辛涼疏風清熱，是桑菊飲的主要藥物。方中的桑葉輕清發散，清泄肺熱；菊花一藥，有白菊、黃菊、野菊之分，黃白兩菊均有疏散風熱，平肝明目，清熱解毒之效，但白菊花味甘，長於平肝明目，清熱力稍弱；黃菊花味苦，疏散風熱較強；野菊花味甚苦，清熱解毒力特強。預防用藥可酌情選用黃、白兩菊。

薄荷疏散清熱，清利咽喉；銀花性味甘寒，為清熱解毒的要藥；甘草是清熱劑的輔助藥，有益氣調和藥性之效，與銀花合用組成的銀花甘草湯，可加強清熱解毒之藥效。桔梗有宣肺利咽之功，若咽喉不適者可加用之。因全方具有辛涼解表，清熱解毒，宣肺利咽的功效，適用於體質偏熱者的預防用藥，也可考慮應用於流感初期，風溫初起的輔助療法。

甘草調和百藥

討論：（1）甘草是一味常用藥，由於它能通12經，可升可降，與補、瀉、寒、熱、溫、涼等各類藥物配合應用，使各藥相互和諧，故前人用之為「調和百藥」，是各類方劑的「百搭之王」。

隨着中草藥在各個醫學領域中廣泛使用，甘草的毒性雖很低，但其長期應用或大量使用引起的不

年老體弱者慎服

（2）本藥膳方為辛涼解表之良方，適於體質偏熱的人群預防流感之用。但是，作為預防用藥的湯水篇指引，難免使市民誤會可以長期服用。根據上海學者預防流感的經驗，組方中既要注意防止感染，又要考慮固護正氣，即「正氣內存，邪不可干」。

桑菊銀花茶已有「桑菊飲」之三味主藥，桑葉、菊花、薄荷合用本身已夠辛涼疏風清熱之功效。在非患病的人群（雖然體質偏熱、大便乾結、尿赤黃等，尚屬亞健康狀態）預防用藥中，再加上性寒涼血的金銀花清熱解毒，雖可試用。但對年老或體弱的體質偏熱易感人群，應警惕寒涼偏過，導致傷陽敗胃。

桑菊棗湯 益氣健脾

又因甘草在本食療方只是調和輔助之「使藥」，方中若去除甘草也不會影響功效。長期服用者，可考慮免用甘草。若本方去除甘草後，改用大

棗3-10枚，既可緩和藥性，又可保護正氣，其補益脾胃的功效，對脾胃虛弱，氣虛不足，倦怠乏力者是有助的。

國內著名中醫藥膳家張令德的

「桑菊大棗湯」，經大量臨床驗證行之有效，其處方由桑葉、菊花、薄荷、大棗四味組成，與本藥膳方「桑菊銀花茶」組方近似，既有疏風清熱之功，又有益氣健脾之效。此為純學術性的磋商，供同業參考。

桑菊銀花茶已有「桑菊飲」之三味主藥，桑葉、菊花、薄荷合用本身已夠辛涼疏風清熱之功效。在非患病的人群（雖然體質偏熱、大便乾結、尿赤黃等，尚屬亞健康狀態）預防用藥中，再加上性寒涼血的金銀花清熱解毒，雖可試用。但對年老或體弱的體質偏熱易感人群，應警惕寒涼偏過，導致傷陽敗胃。

桑菊棗湯 益氣健脾

又因甘草在本食療方只是調和輔助之「使藥」，方中若去除甘草也不會影響功效。長期服用者，可考慮免用甘草。若本方去除甘草後，改用大

清肺熱 利咽喉

（1）主症：發病初期，發熱或未發熱，咽紅不適，輕咳少痰，微汗。

（2）舌脈：舌質紅，苔薄或薄膩，脈浮數。

（3）治法：疏風清熱。

1、基本方藥：銀花、連翹、桑葉、菊花、炒杏仁、浙貝母、荆芥、牛蒡子、蘆根、薄荷（後下）、生甘草。

2、煎服法：水煎服，每劑水煎400ml，每次口服200ml，1日2次，必要時可日服2劑，200ml，6小時1次口服。

3、加減：苔厚膩加藿香、佩蘭；腹瀉加黃連、木香。

4、常用中成藥：疏風解毒膠囊、銀翹解毒類、雙黃連類口服製劑等。

2、風寒束表。

（1）主症：發病初期，惡寒，發熱或未發熱，身痛頭痛，鼻流清涕，無汗。

（2）舌脈：舌質淡紅，苔薄而潤。

（3）治法：辛溫解表。

1、基本方藥：炙麻黃、炒杏仁、桂枝、葛根、炙甘草、羌活、蘇葉。

2、煎服法：水煎服，每劑水煎400ml，每次口服200ml，1日2次，必要時可日服2劑，200ml，6小時1次口服。

3、常用中成藥：九味羌活顆粒、散

2、風寒束表。

（1）主症：發病初期，惡寒，發熱或未發熱，身痛頭痛，鼻流清涕，無汗。

（2）舌脈：舌質淡紅，苔薄而潤。

（3）治法：辛溫解表。

1、基本方藥：炙麻黃、炒杏仁、桂枝、