

苦寒瀉熱VS清熱祛濕

涼茶
多學問

3類常見涼茶



▲蘆根甘寒質輕，能清肺胃熱，為廿四味藥材之一。

廿四味

功效：苦寒清熱，瀉火解毒。

成分：由苦梅根、相思藤、水翁花、布渣葉、蘆根、連翹及蒲公英等10至20多味中藥組成。

備註：由於廿四味中的藥物成分大苦大寒、藥性強，只適合實熱症患者飲用，若不了解自己體質，飲用前必須先諮詢註冊中醫師意見。



▲金銀花可清熱解毒，為常見五花茶成分之一。

五花茶

功效：清熱解毒。

成分：常見由金銀花、菊花、槐花、木棉花和雞蛋花5味中藥組成。

適合人士：咽乾、輕微咽痛、虛煩眠差、小便赤痛不暢順。



▲羅漢果具清熱潤肺功效。

羅漢果茶

功效：潤肺止咳。

成分：常見由羅漢果、甘草2味中藥組成。

適合人士：乾咳、咽痛、氣弱聲沙。



▲香港有不少涼茶舖。



黃耀

註冊中醫

至意中醫診所

筆者月前在有關濕邪的文章中，提及香港人熱愛飲用涼茶。這次就來探討一下，涼茶和香港人的淵源。有些人有事沒事都愛飲涼茶，作為日常保健，事實上，有些藥材藥性強，只適宜某類體質的人。飲涼茶，當中也有學問。

涼茶，可以說是香港、廣東地區的一種具有功能性的流行特色飲品。基本上，香港每個地區的大街小巷，都可以找到一家涼茶舖，有些是「前舖、後工場」的格局，一碗碗涼茶放在店前，顧客可以坐在店內，或者站在店前飲用。店後則設有煲涼茶的廚房，涼茶煮好後，隨即倒進壺內保溫備用。

香港現存歷史長久的涼茶「老字號」，以家族經營為主，後代便根據祖輩具療效的家傳配方，原方製作，或稍作加減製作，一代一代將煎煮涼茶的技術傳承至今。

以中藥煎煮成湯劑

香港屬於嶺南地區，自古多有瘴氣，氣候炎熱，潮濕多雨，加上有些人喜食肥甘厚膩煎炸的食物，每當身體出現胃腸道疾病、上呼吸道疾病、喉嚨痛、面部瘡瘡、口舌生瘡等病症時，不少人以中醫理論為指導，中藥學為基礎，採集藥性寒涼、清熱生津、祛濕解毒的中藥，煎煮成各式各樣的湯劑飲用。這些湯劑，統稱為「涼茶」。

涼茶通常以植物類的中藥為材料，烹調前要浸泡及清洗乾淨藥材。有些藥材需要鹽浸、日曬、酒炒等工序處理。

清洗乾淨後，依次序把藥材放入爐中，熬煮之後要燜一段時間，才可飲用。涼茶的成分因店舖而異，各「家傳秘方」中的藥材分量無特定標準，其分量各有不同。但大致上可分為苦寒瀉熱、清熱祛濕及清熱潤燥等功效。筆者每次經過涼茶舖都有所留意，最常見的涼茶往往是廿四味、五花茶和羅漢果茶。

藥證相對應才有效

針對機體的不同證型，選擇藥證相對應的涼茶飲用，可以緩解症狀，調理身體，促進健康。但需要注意的是，涼茶並非所有人都適合飲用，並不能完全代替藥物治療。對於疾病導致的明顯不適，應向註冊醫生或註冊中醫師求診，不可自行使用涼茶代替藥物。



▲本地常見的涼茶。

涼茶當茶水 易陽氣虧虛

病案分析

林先生，30歲，工程師。

初診：患者常面部及口舌生瘡，故經常前往涼茶舖購買廿四味服用。以往他服用廿四味後，往往能解決機體上的不適。一個月前，患者開始反覆口舌生瘡，服用廿四味無效，故前來求診。其口腔數處潰瘍，色微紅，疼痛輕微，進食時疼痛加重，眠差，神疲，納食差，口乾，形體消瘦，大便一日數次，質爛，小便量多。脈沉細數，舌紅無苔。

林先生久服大苦大寒之品，脾胃虛弱，故見納食差，大便不成形；腎陰虧虛，虛火上浮，薰灼口舌，故見口舌潰爛；虛火內熾，故見眠差，神疲，口乾；脈沉細數，舌紅無苔，乃陰虛火旺之象。筆者當時以六味地黃丸合竹葉石膏湯加減作處方。1天1次，4服。

二診：服藥後，患者數處潰瘍逐漸消退，但仍有輕微疼痛感。故仍以前方思路作處方，保留方中滋陰扶陽的藥物，減輕甘淡性寒清熱的藥品及藥量。

分析：從以上病案可見，涼茶主要適合受實熱症狀困擾的人飲用，例如經常感到身熱口渴、口臭、便秘、小便黃、舌紅苔黃等等。

由於涼茶帶有藥性，不可以日日或常常當茶來飲用，否則過度服用苦寒清熱之品，會削弱人體的陽氣，令人變得虛弱，出現陽氣虧虛的症狀，例如惡寒、暈眩、神疲、小便頻密、五更洩瀉等。另外，孕婦和哺乳期間婦女不宜飲用涼茶；葡萄糖六磷酸去氫酶素缺乏症（G-6-PD缺乏症）的人士要慎重飲用，以免引起不良反應；腎臟疾病患者不宜過量飲用，以免對腎臟造成負擔。

保健湯水



▲燈心花功能清心降火。

甘涼祛濕湯

材料：燈心花10克、生薏苡仁15克、炒薏苡仁15克、甘草10克。

做法：所有材料放鍋中，加6至8碗水，中火煎煮30分鐘，即成。

功效：祛濕除熱。

預防登革熱 避免蚊叮

炎夏注意

每逢夏季節，便是登革熱來襲之時。這是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，通過蚊蟲（伊蚊，包括埃及伊蚊及白紋伊蚊）的叮咬吸血傳播。

典型的登革熱患者均有發燒症狀，起病急，先是寒戰，隨後體溫迅速升高，一天內可達40攝氏度。一般持續5天至7天，然後體溫驟降至正常；部分病例於第3至第5天體溫降至正常，1天後又再升高。患者發熱時伴全身症狀，如頭痛、腰痛，尤其骨、關節疼痛劇烈；部分患者會出現食慾下降、噁心、嘔吐、腹瀉等。有人在感染登革熱病毒後，可以沒有明顯的病徵；有些人則只會有發熱等輕微病徵，例如小朋友發病時，或會出現一般性的發熱症狀及出疹。

登革熱的潛伏期為3天至14天，通常為4天至7天。若外遊時，或從受影響地區回來後感到身體不適，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

夏季氣溫高，雨水多，正是蚊子叮吸人血、交配繁衍的時候，也是登革熱肆虐之時。目前沒有預防登革熱的疫苗在本港獲註冊，因此，預防的最佳方法是避免被蚊子叮咬。

有效的驅蚊方法

家居環境

- ①環保選擇：設置防蚊網、蚊帳或蚊紗，以屏障阻隔蚊蟲從外飛進。安裝後緊記定時清洗。
- ②家用殺蟲劑：使用傳統蚊香、電蚊片、電蚊液及噴霧劑，其殺蟲成分主要是除蟲菊酯。

戶外環境

- ①皮膚：在外露皮膚上塗上驅蚊劑，最普遍的有效成分為避蚊胺（即DEET），另有部分產品的有效成分為香茅油（citronella oil）。
- ②衣物：應穿著淺色衣物，如許可宜穿著長袖衫褲，亦可在衣物上貼上蚊貼。
- ③時間：避免在黎明或黃昏時分郊遊。
- ④捕蚊燈/捕蚊器：一般放置於固定

位置如露台或花園，市面上有以紫外線、二氧化碳等吸引蚊子的捕蚊燈。

若能保持家居和環境衛生，可大大減少蚊蟲的滋長，例如：經常蓋好天台的水箱，疏導積水溝渠，清理地台上的積水，每星期為花瓶換水一次，確保冷氣機底盤沒有積水，並且妥善存放食物及處理垃圾。



◀到戶外時宜穿長袖衫褲，以防蚊叮。

茅根清熱涼血

藥食同源

天氣炎熱之時，有什麼消暑食療？中醫認為，暑易傷氣，熱易傷陰。飲食方面，除了適當補充水分，大家還可以飲用一些既能益氣養陰，又可強壯正氣的湯水或飲品，例如甜粟米紅蘿蔔雞腳湯、馬蹄茅根竹蔗水。

茅根性甘味寒，功能清熱利尿，涼血止血；竹蔗是甘蔗的一種，性味甘寒，功能清熱瀉

火，潤燥解毒。而馬蹄性味甘寒，功能清熱、生津、化痰、消積。以上三類食材合用，煲成馬蹄茅根竹蔗水，尤適宜於夏日飲用。

大家也可多進食一些含水分較多的水果，例如西瓜、哈密瓜、梨等，既能補充維他命和水分，又可調理腸胃。但須注意的是，冰凍了的西瓜會刺激胃黏膜，引發胃部不適甚至疼痛。

材料：馬蹄100克、茅根100克（鮮品可適當增量）、竹蔗250克。

做法：

①茅根、竹蔗洗淨，分別折成小段。馬蹄洗淨。

②所有材料放瓦煲內，加適量清水，用中火煎，再以文火煲約2小時，即成。

功效：滑潤內臟、生津止渴、止渴利尿。



馬蹄茅根竹蔗水