



金银花



白菊花

山楂

薄荷、金银花、藿香、桑叶……

宁波分布有近60种常见凉茶草药

民间凉茶中，车前草、金银花用得最多

昨天上午，记者在老邬的带领下，来到了奉化城西岙的山上见识了凉茶草药。记者看到，山坡上野生金银花，正开着黄白色的花，老邬说，金银花是民间常用的凉茶原料之一。

在通往城西岙山上的小路边，一种叶子贴地生长，细长的圆柱形的花序直立在叶子间的绿色植物引起了记者的注意。“这是车前草！农村常用这种植物煮凉茶，我小时候就经常喝。”老邬说，在奉化农村，家长会在端午前后给孩子喝些车前草茶，有利于清热去火，少长热疮。在农家的院子外，记者还看到了大片的心形叶子的紫苏和叶子细长、形如大蒜的麦冬，这些都是可以用来制作凉茶的原料。

奉化市萧王庙街道棠岙村的棠云茶亭，奉化人并不陌生，这家已经免费向路人提供了近40年凉茶的茶亭，每年夏季会泡一种叫六月霜的凉茶。

“六月霜是用宁波广泛分布的中草药刘寄奴泡成的。”邬坤乾解释说。据介绍，刘寄奴为菊科植物奇蒿草，野生的刘寄奴生长在山坡、树林下。等到七八月份开花的时候，整株连根拔起晒干就可以用于煮茶了。刘寄奴的作用是清暑利湿，活血行淤，可用于中暑、头痛、肠炎等。

老邬介绍说，在宁波民间，用得比较多的凉茶中草药除了刘寄奴、车前草、金银花外，还有绿茶、薄荷、野菊花、荷叶等。

宁波分布有近60种常见的凉茶草药

老邬给记者盘点了一份宁波常见的凉茶中草药名录，一共有近60种。有麦冬、益母草、金银花、紫苏、金雀花、桑叶、山楂、苦丁茶、白菊花、桔梗、陈皮、荷叶、车前草、淡竹叶、夏枯草、藿香、刘寄奴、佩兰、野菊花、黄栀、白茅根、鱼腥草等。

老邬说，市民家中还可以选用食材作为凉茶，因为很多食物是“药食同源”的，比如说莲藕、莲子、莲心、山楂、陈皮、杏、梅、蜂蜜、绿豆、赤豆、梨、西瓜皮等。

凉茶有哪些药用功效？记者咨询了宁波市中医院刘宏飞博士。他告诉记者，传统的凉茶并不是茶，是由许多清热凉血、消肿解毒的中草药熬制而成的药汤。比如有疏散风热类的金银花、菊花、薄荷叶、甘草、桑叶、鱼腥草、蒲公英、胖大海、野菊花、罗汉果等；有清热化湿作用的荷叶、玉米须、白茅根、淡竹叶、藿香、佩兰等；有清肝降火作用的如夏枯草、决明子、牛膝、莲心、生地、通草等；有益气生津功效的西洋参、乌梅、芦根等。

□记者 周科娜 通讯员 刘扬/文
通讯员 邬坤乾/摄

小时候，暑假去奶奶家，奶奶总会端出提前在水井中“冰镇”过的薄荷酸梅汤，尝一口，酸酸甜甜的滋味，沁人心脾，直到现在都不能忘怀。炎炎夏日，泡一壶清凉解暑的凉茶，能让人神清气爽、消暑润肺。

在老宁波人心中，凉茶并不陌生，常见的有金银花茶、车前草茶、菊花茶、六月霜、薄荷茶等。以前农村人经常上山采集凉茶原料，回家制作凉茶。

奉化中草药爱好者邬坤乾说，宁波野生的可以制作凉茶的中草药品种丰富，分布有近60种常见的可用来制作凉茶的中草药。凉茶毕竟属于中草药，建议市民务必结合自身状况和体质对症饮用。必须提醒的是，脾胃虚寒者不适合喝凉茶。



佩兰



玉米须

医生推荐几种实用的凉茶配方

夏季凉茶可以在家自己做，刘宏飞博士推荐了几款实用的凉茶配方，凉茶药材的多少，可根据饮用人数的多少加减。

金银花、菊花、鱼腥草凉茶：选取金银花、菊花、鱼腥草，每种3-5克，也可用金银花、菊花、夏枯草、桑叶各3-5克，加水适量，煮5分钟左右，去渣取汁。这款凉茶具有疏散风热的功效，对由天热引起的发热头痛、鼻塞流涕、咽喉肿痛、目赤畏光等症状有一定的缓解作用。

荷叶、夏枯草凉茶：取荷叶、夏枯草、甘草各3-5克，加水适量，煮5分钟左右，即可饮用。这道凉茶有防暑降温的作用。

西瓜皮凉茶：将西瓜皮洗净后切成碎块，放入适量的水煮10分钟左右，去渣取汁，有解暑利尿的作用。

莲心、淡竹叶凉茶：取莲心、淡竹叶适量，加水煮开即可。这款凉茶具有清热宁心的作用。

罗汉果、鱼腥草凉茶：取罗汉果、鱼腥草各3-5克，加水煮开饮用，具有清热润肺的功效，可用于风热所致肺热、肺燥等症状。刘医生解释说，肺热、肺燥的症状多有咳嗽、痰多、咽喉肿痛、口干、声音沙哑等，一些平时烟酒过多市民有上述症状的也可以喝这种凉茶。

刘宏飞说，夏季高温，上班族容易眼睛充血发红，有的还会出现畏光、小便短赤、大便偏干的现象，这是肝上火的表现，为此，他为有上述症状的上班族们推荐了一款凉茶：选取夏枯草20克、决明子30克、生甘草5克、川牛膝10克，加入适量的水煮5-10分钟即可。

专家特别提醒，这些凉茶均为平时的保健小处方，饮用后如果有不适感请立即停止饮用，并咨询医师。如果出现恶心呕吐、甚至抽搐昏迷等中暑症状，需立即送医就诊。

脾胃虚寒者不适合喝凉茶

凉茶虽然能消暑解渴，但是毕竟是草药。为此，专家建议并不是每个人都适合喝，也不要过多饮用。就拿凉茶刘寄奴来说，《本草经疏》中就指出“病人气血虚，脾胃弱，易作泄者勿服”。

“对大多数人群而言，夏季适合喝点凉茶消除暑气，但脾胃虚寒者却不适合喝凉茶。”刘宏飞说。脾胃虚寒的人群，常有胃脘隐痛、不喜冷饮、大便溏薄、手足不温、舌苔薄白、脉弱的人。此外，孕妇也不宜饮用凉茶。

专家建议，夏季特别是老年人，如果材料不宜，很可能导致肠胃不适，夏天老年人最好是喝一些温性的茶，比如红茶。一些女性，为寒性体质，夏天也不适合喝过凉的小叶苦丁和大叶苦丁等茶。在暑夏，儿童更适合喝一些西瓜水、绿豆汤，有清热解毒、利尿、消肿的作用。也可以适量给孩子喝一些温淡茶水，比如菊花茶和金银花茶等，有较好的清热解毒作用。