

<<今日凉茶>>

图书基本信息

书名：<<今日凉茶>>

13位ISBN编号：9787806529102

10位ISBN编号：7806529101

出版时间：2009-7-1

出版时间：南方日报出版社

作者：余自强

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;今日凉茶&gt;&gt;

## 前言

道，与造物者同生，与天地为一，古今之凉茶，其方莫不出自民间。

广东凉茶，是岭南地区一种特有的、历史悠久的植物清凉饮料。

作为民间行之有效的医药形式，以清热、解毒、祛湿为主的传统凉茶，既是“一方水土养一方人”的环境产物，也是中医对治理论在岭南气候地理条件下的成功应用。

而随着时代的变迁，凉茶也与时俱进，在原有基础上开发出性味更平和，品类更多元，以清热排毒、生津、祛湿、平衡养生为主效的现代凉茶。

同时凉茶还在历次的流行性传染病中发挥了积极的预防作用。

这蕴含着中医“治未病”精神和岭南文化的凉茶，于新世纪入选国家非物质文化遗产，受到相应的重视和保护，拥有了前所未有的发展前景。

据我所知，目前凉茶的产销量正逐年上升，并有进一步向外地乃至全世界推广的趋势，但专门介绍凉茶相关知识的书籍却寥寥无几，与市面上星罗棋布的凉茶铺显然“不成比例”。

因而在此向大家推介余自强药师最新编著的《今日凉茶》确是理所当然，且十分必要。

该书收集了将近200个凉茶品种，几乎涵盖了传统凉茶、现代凉茶乃至最新的“时尚凉茶”，而且每种凉茶均附有配方彩图及详细方解；其中像“王老吉”等经典广东凉茶的配方，更是“独家披露”。

而余君积数十年深厚中医药知识的方解，则无疑凸显了该书的专业性、适用性、可读性及权威性。

尤为难得的是，该书还收集了预防甲型H1N1流感、非典（sARs）、手足口病、高致病性禽流感，以及一些新型“疫症”的凉茶处方，并同样以独到的“心得”加以解读。

使之大大拓展了“凉茶”概念的内涵，从而赋予凉茶以鲜活的时代特征。

## <<今日凉茶>>

### 内容概要

甲型H1N1流感怎样预防？

喝凉茶！

如何防治手足口病？

喝凉茶！

地震、洪涝等自然灾害引发疫病怎么办？

喝凉茶！

熬夜虚火如何是好？

喝凉茶！

冬季频繁打火锅引起燥热有何对策？

喝凉茶！

老年人可以喝凉茶吗？

可以！

有无适宜孩童饮用的凉茶？

有！

但是，你又知不知道，喝凉茶必须先“把脉”，因人、对症，在适宜的时节、用正确的方法饮用凉茶，才能使之成为真正的“良”茶，有益身体。

“广州汤王”余药师集多年收集、研究凉茶的丰厚经验，并顺应现代生活环境以及人们的生活习惯对凉茶进行改良，将近200剂实用、有效验的凉茶献给读者。

同时从专业角度，用通俗语言详细分析每则凉茶的具体用法、适用病征、用茶宜忌、凉茶中各种成分的所发挥的作用。

更难能可贵的是，作者把适用于不同疾病、不同体质与年龄的人群、不同季节、不同操作方法的凉茶制成便捷的索引，让每一位手执此书的读者，都能第一时间找到最适用的凉茶，享受凉茶带来的清凉健康。

## <<今日凉茶>>

### 作者简介

余自强，2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”得主，广东省中医院资深药师，广东省中医学学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，畅销书《今日靓汤》作者，被誉为“岭南汤王”。

多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究以及中医药科普工作，在推广“药

## <<今日凉茶>>

### 书籍目录

序如何使用本书凉茶的由来与发展煲一壶好凉茶凉茶『会喝』更有效按需索茶流行性传染性疾病适用凉茶常见疾病适用凉茶儿童适用凉茶长者适用凉茶各种体质人群适用凉茶四时适用凉茶简易凉茶凉茶方解附录一：拼音索引附录二：部分罐装/盒装凉茶（植物饮料）简介附录三：部分药材常用别名对照表

## &lt;&lt;今日凉茶&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：功效 疏风清热，消滞定惊。

适用 小儿消化不良，症见不思饮食、夜睡不宁、烦躁易哭闹、二便不畅、舌红、苔厚、指纹紫。

方解 七星茶味甘淡，为民间常用的小儿凉茶方剂。

本茶中薏米、山楂、谷芽健脾消食导滞；钩藤、蝉蜕疏风清热，且能定惊；淡竹叶、甘草清热除烦定神。

各药合用，既能消食导滞，又能清热除烦，安神定惊，是小儿伤食、惊风的良方。

本茶中各药均药性平和，疗效显著，故民间应用广泛。

若纳食欠佳严重者可加麦芽15克、布渣叶6克以助开胃消食之功；烦躁、易怒者加灯芯花10扎、孩儿草10克以清心泻火；大便干结者加冬瓜仁15克以通利大便；咬手挖鼻，夜睡磨牙者加独脚金6克、象牙丝6克以消疳积。

宜忌 脾虚者忌用。

功效 清音利咽。

适用 急性咽炎恢复期，慢性咽炎，症见咽部干涩，喉痒不舒，时发清嗓音，或咳嗽，咽喉壁滤泡增生，甚至声音嘶哑。

方解 本茶中胖大海甘淡而性凉，清肺利咽，开音，为喉科之要药，《本草正义》谓其能：“开音治暗，爽咳豁痰。

”木蝴蝶性凉，清肺利咽；桔梗宣肺祛痰，清泄上焦，能载诸药上行，起提壶揭盖之效；甘草缓急和中而调诸药；咸柑橘，是岭南年橘的腌制品，功能利咽化痰，也可用九制陈皮、九制柠檬等代替。

诸药合用，使肺热得清，咽喉得利，而咽炎自解。

宜忌 食辛辣、酒类等刺激物。

## <<今日凉茶>>

### 编辑推荐

《今日凉茶》：国务院特殊津贴专家、名中医余绍源教授专文力荐、原广东省中药学会常务理事、广东省中医院黄仲甫主任药师指导。

按需索茶引导读者迅速找到最佳验方，更全面了解其适用体质、功效及宜忌，从此不再盲目喝凉茶。独家披露王老吉、午时茶、鲁太爷甘露茶，疳积茶、神曲茶及七星茶等传世秘方之详尽方解。

古方新用针对现代人体质、生活习惯及环境，以最新药理研究成果改进传统凉茶，令其药性更平和、疗效更显著，倡导治未病理念。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>