

中醫藥文化學童教育推廣—教材套（小學適用）
教案及參考材料

主題

非物質文化遺產—涼茶 / 旅學2024



嶺南中醫藥文化·旅學·2024

中醫顧問 / 郭玉妍 區成輝

文字監修 / 劉敏如 中華文化傳播基金

項目資助 / 中醫藥發展基金

使用指引 / 本教材套以小學教師及學生為主要對象，旨在提供與主題相關的內容及教學流程，
協助教師進行中醫藥文化學童教育推廣。

本項目由中醫藥發展基金資助



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund



中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

本資料/ 活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、
醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

在本主題中，將會探討：

- 1. 嶺南人的嶺南病**
- 2. 涼茶的特性**
- 3. 涼茶與葛洪**
- 4. 涼茶與王老吉**
- 5. 認識涼茶，認識自己**
- 6. 香港的非遺涼茶**
- 7. 探看涼茶鋪足跡**
- 8. 涼茶文化新領域**

深入民間的一知半解

「涼茶」是一種生活飲品；「涼茶」是深入民間的；「涼茶」是草藥加水熬出來的；「涼茶」是用來保健及預防疾病的。全都說得對，全都說得不清不楚。

時至今天，如果要說涼茶何時開始出現，由誰發明始創，相信已經很難考證了。不過要說是源自於嶺南地區，成為嶺南的獨特保健文化，這應該是無可置疑，可以肯定的。

剛才所說的嶺南，其實是中國南部五嶺山脈（大庾嶺、騎田嶺、萌渚嶺、都龐嶺和越城嶺）以南，可算是南中之南，地理上是屬於亞熱帶季風海洋性氣候，天氣炎熱，春夏雨量充沛，秋冬海風頻仍，濕氣和熱氣積聚，形成所謂的「濕熱」、「上火」，容易導致身體不適，顯現出來的癥狀如「濕熱」的腸胃炎、暗瘡、皮膚病；又或「上火」的牙肉腫痛、口腔潰瘍；甚至因為「濕重」而精神萎靡、關節疼痛等。

根據醫理，人們自發地從大自然中就地取材，以性質寒涼、祛濕解毒、清熱生津的草藥，用熬煮茶湯的方法，煎煮後直接飲用。由於「濕熱」之類的病症一般都是普遍性毛病，所以不必有嚴格的「辨證論治」，只需以較溫和藥性的茶湯，重保健而輕治療，就可適合大眾服用以防病強身。慢慢地，這種稱為「涼茶」的草藥茶湯，就成為了嶺南地區特有的保健生活飲品了。

兩個第一

涼茶是人們根據當地氣候、水土，在長期預防疾病與保健的過程中，依中醫的養生理論為基礎，從而孕育出來的民間健康智慧產物，由來已久，自非出自一人一家之力。不過，中國最早有記載的涼茶「藥方」，卻是出於距今 1700 多年，東晉著名醫藥學家葛洪所編撰的史上第一部臨床急救手冊《肘後備急方》之中。

葛洪在東晉開國時期曾受封賜爵為關內侯，及後輾轉至羅浮山隱居煉丹、著書行醫。《肘後備急方》就是葛洪在羅浮山中為倉促治療急病所需而撰寫的袖珍著作，也是現存最早的一本嶺南醫學專著。羅浮山位於廣東省惠州市，葛洪定居後發現這裡由於氣候炎熱，傳染病流行，老百姓的健康狀況偏差，所以全面總結以前嶺南地區的醫藥經驗，記下了常見的中草藥配方，煎煮成茶水給老百姓防病治病，從此成為了嶺南文化深厚而獨特的「涼茶」。

至於把涼茶當作商業品牌銷售，最早有記錄的是王老吉。王老吉原名王澤邦，乳名「吉」，在廣州市十三行靖遠街開設了史上第一間涼茶店鋪。據說那時王澤邦把從桂林搜羅回來的藥材煮給民眾飲用，對當時地區的疫情起到「藥到病除」的作用。這消息不脛而走，由省城傳到京城，王澤邦甚至被清咸豐帝封為太醫院令。之後他決心於廣州以賣涼茶為業，以太醫院令身分開設「王老吉」涼茶店。當時的涼茶以雞骨草、夏枯草、金銀花、羅漢果為主要配方而作添加配合，稱為「涼」主要是指性質偏於寒涼；至於稱為「茶」主要是指其飲用形式，其實當中是沒有「茶」的。

飲用得宜，知己知彼

涼茶是嶺南的民間智慧，以「簡、便、廉、驗」見稱，品種繁多，傳統的如廿四味、火麻仁、雞骨草、感冒茶、銀菊露和夏枯草，其實各有性味，功效也自然各有不同。

廿四味

苦而寒涼，雖然稱為廿四味，但由於坊間各有自成一家的經驗配方，因此味數可以由十多味至廿七、八味不等，全都是針對祛濕、清熱、瀉火、解毒於一身，所以味數較其他涼茶多。主要原料多是苦梅根、相思藤、水翁花、救必應、鴨腳木等，適用於熱毒較盛、濕熱較重的體質。

雞骨草

微苦帶甘涼，藥性比較平和，除了清熱、解毒、利濕，還能益胃健脾，有助改善肝火上升或消化不良。

感冒茶

苦辛，跟廿四味一樣沒有固定的配方。主要針對初期感冒、輕微發燒、咽痛口乾、全身酸疼等症狀。

火麻仁

微甘，性味平和，主要用作潤腸通便，對於長期便秘者最為適合，同時還可改善皮膚乾燥問題。

夏枯草

苦而寒，具有清肝瀉火、消腫解毒功效，對降血壓效果特別顯著。

銀菊露

性味甘寒，能清熱、明目、解毒，若加上冰糖或蜜糖，不但口感較好，還可以增加生津、潤燥功效。

涼茶如銀菊露、夏枯草、火麻仁等，多是「溫服」，意思是把涼茶放至不冷不熱時飲用，可減輕對胃腸道的刺激。至於感冒茶就應該「熱服」，有助藥力發散。若是為了夏天解暑，如五花茶、菊花茶等，在茶放冷後「冷服」效果更好。

至於說涼茶越苦越好，這絕對是一個誤解。其實涼茶的功效主要分為「清火」和「去濕」兩種，選擇適合的涼茶才是關鍵。如果是「清火」，苦味可能會稍重一些；但如果是「去濕」，反而應避免過度寒涼和苦澀，以免損害脾胃。

由於涼茶是針對熱性體質，所以體質偏寒，平時手腳冰冷、疲倦乏力、面色蒼白，特別是脾胃消化功能差，易飽易脹的，都不宜多服用。一般來說，無論是何種體質，如果長期過量的飲用涼茶，在清熱解毒祛濕的同時，也容易令脾胃消化系統受損。歸根究柢，涼茶是用以防病強身的，實不適宜濫服，更不能作為長期服用的保健藥。

非遺的健康文化

2003 年聯合國教育、科學、文化組織（簡稱「教科文組織」）通過了《保護非物質文化遺產公約》，能列入「遺產」的項目，必須於族群或社群有一定代表性，能提供認同感和持續感。當中分為五個範疇：

- 一、口頭傳統和表現形式，包括作為非遺媒介的語言；
- 二、表演藝術；
- 三、社會實踐、儀式、節慶活動；
- 四、有關自然界和宇宙的知識和實踐；
- 五、傳統手工藝。

2006 年，粵、港、澳三地就涼茶項目共同申報，成功列入第一批國家級非遺代表性項目名錄，所以涼茶得以跟粵劇，成為香港最早期的非遺項目。

在非遺的五個範疇中，香港將涼茶歸入「有關自然界和宇宙的知識和實踐」類別，意思是這項在生活中歸納出來的知識、技術和實踐，是人與自然及宇宙所產生的關係；也正代表嶺南地區的人民對於地方環境的認識，同時在所處地方找到解決的方法。至於在粵、澳，則分別歸入「傳統技藝」和「傳統手工藝技能」範疇，注重於製作工具、場地和專門的技術上。

依香港的歸類，重心會集中在涼茶的理論和實踐，對相關的產品研發產生了不少推動力。既然涼茶的材料是就地取材，為應對嶺南地區特殊氣候而產生，純以目標為本，所以涼茶無定方自然成為了一個特質，只要用藥得宜，不同涼茶鋪都可以烹煮出「獨門秘方」，成為對自然界認識而衍生的應用和實踐，而非單純的傳統手工藝傳承。

從民間智慧到大眾文化

自王澤邦的「王老吉」涼茶店開始，當涼茶成為商品銷售時，涼茶鋪這個行業自然會應運而生。涼茶鋪的營運，自然而然地把涼茶帶到一個文化的大眾層面，這跟家庭中的保健湯水，又或由醫師處方的湯藥不同。

早期的涼茶鋪，入口處通常都有個大銅壺作為標誌性擺設。涼茶鋪由於多以小家庭經營，所以不少是採用「前鋪後工場」模式。前鋪擺放數張桌子，店後則有煲煮涼茶的廚房，待涼茶煮好後，便會倒進鋪前大銅壺內保溫備用。銅器本身有殺菌作用，也有益於健康；至於葫蘆在傳統文化中有「擋煞」的意義，所以當時訂製的多是葫蘆銅壺。

一般涼茶鋪售賣的涼茶都分甜味與苦味兩種。甜味的如菊花茶、夏枯草、竹蔗茅根等；至於苦味的包括廿四味和感冒茶等，而為了中和苦味，涼茶通常都會配上陳皮梅、山楂餅、八仙果、甘草檸檬、嘉應子等「涼果」，既可佐藥，又可作為零食，「涼果」本身亦或多或少有保健的功效。

在六、七十年代，在廣播尚未普及的時候，不少涼茶鋪已於店內設有收音機或電視機，所以流連的顧客不單是為了保健的需要，很大程度是希望可以藉機會與坊眾聯誼交流，無形中令涼茶鋪擔當起流行文化傳播站的作用。

隨著時間的推移，涼茶鋪的業務也追隨著市場不斷轉型，開始售賣多類型惹味小食，又或推出與涼茶保健相關的如糖果、啫喱等概念延伸產品；至於涼茶本身的包裝，也由從前在前鋪有蓋的一碗碗，變成了紙盒裝、罐裝、瓶裝的輕便飲料。

在多番演變的過程中，涼茶進一步成為大眾健康文化的一部分。無論形式、種類、周邊產品如何與時並進、百花齊放，但涼茶的保健及預防疾病作用卻越來越受肯定，越來越有效地融入生活日常中。這是涼茶的生命力，也就是香港的涼茶文化。

1 嶺南人的嶺南病



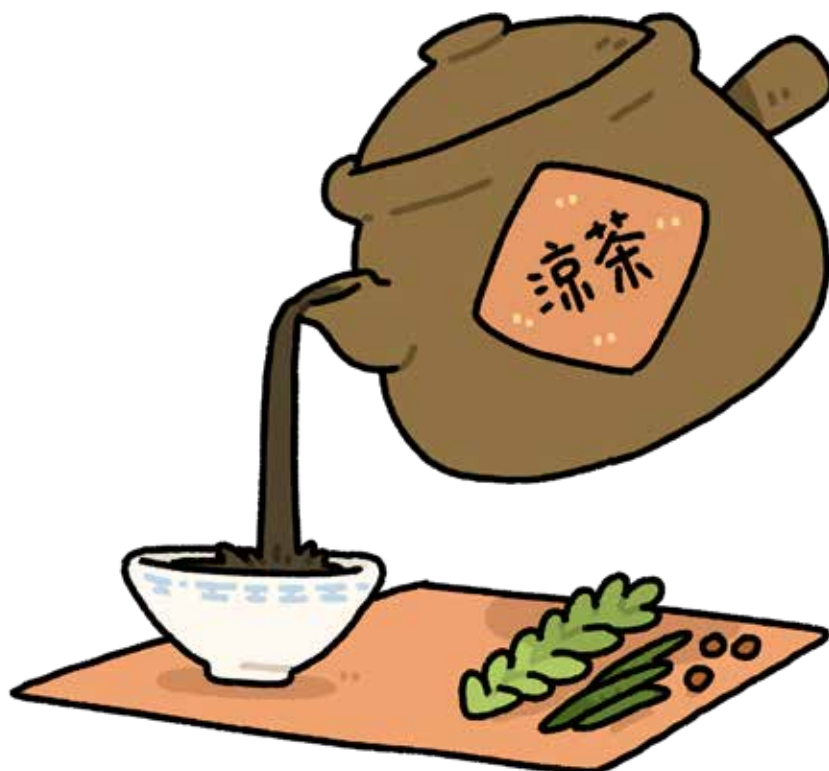
嶺南在地理上具有熱帶及亞熱帶季風海洋性氣候的特點，天氣炎熱，雨量充沛，濕氣和熱氣濃重，容易於山林間產生能致病的「瘴氣」，例如瘧疾、痢疾、腳氣病等。這些有害元素會影響人們的身體健康，出現「濕重」、「濕熱」和「上火」。

大家試就「濕重」、「濕熱」和「上火」找出相對應的癥狀，然後把適當的字母填寫於適合的_____上。

濕重 **D, F** 濕熱 **A, E, H** 上火 **B, C, G**

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|--------------------|
| A 腸胃炎 | B 牙肉腫痛 | C 口腔潰瘍 | D 精神不振、手腳無力 |
| E 皮膚病 | F 關節痛 | G 喉嚨腫痛 | H 頻長暗瘡 |

2 涼茶的特性



中藥材可分為植物、動物、礦物三類，涼茶以嶺南地區常見的植物類藥材烹煮而成。為針對地理氣候的濕氣和熱氣，所以涼茶的成分均以寒涼草藥為主，有助祛濕、解毒、消暑、清熱、健脾、利尿，冬季時又可作滋潤、護喉、潤肺之用。

試依你對涼茶的認識，從以下各項中找出適當的描述，在□中加上✓號

- ☒ 就地取材
- ☒ 寒涼
- ☐ 可作平時日常生活飲品飲用
- ☒ 可以去濕、清熱、解毒
- ☐ 適合任何人士
- ☒ 重保健多於治療
- ☒ 嶺南獨特健康文化

3 涼茶與葛洪



中國最早有記載的涼茶「藥方」，是出自東晉時代著名醫藥學家葛洪的臨床急救手冊《肘後備急方》。葛洪在廣東省惠州市的羅浮山隱居煉丹、著書行醫期間，因為深感這地區氣候炎熱，傳染病流行，老百姓的健康普遍欠佳，所以總結醫藥經驗和常見的中草藥配方，煎煮成涼茶給老百姓防病治病。

4 涼茶與王老吉

而最早有記錄把涼茶當作商業品牌銷售的涼茶店鋪，是王老吉。王澤邦乳名「阿吉」，所以稱為王老吉，以太醫院令身分在廣州市開設了史上第一間涼茶店鋪。當時的涼茶以雞骨草、夏枯草、金銀花、羅漢果為主要配方，性質都偏於寒涼，為飽受濕氣和熱氣困擾的大眾提供保健生活飲料。



試參考以下的資訊內容，選擇適合的代表字母，放在適當的位置上，為葛洪及王老吉填寫履歷卡，正確展示他們的成就和貢獻。



姓名： F

所在地： A

功績： G

出品： E



姓名： C

所在地： H

功績： D

出品： B

- A** 羅浮山
- B** 「王老吉」涼茶店
- C** 王澤邦
- D** 以寒涼草藥為主要配方作添加配合，進行銷售
- E** 《肘後備急方》
- F** 葛洪
- G** 總結在嶺南的醫藥經驗和常見配方煎煮茶水
- H** 廣州市

5

認識涼茶，認識自己

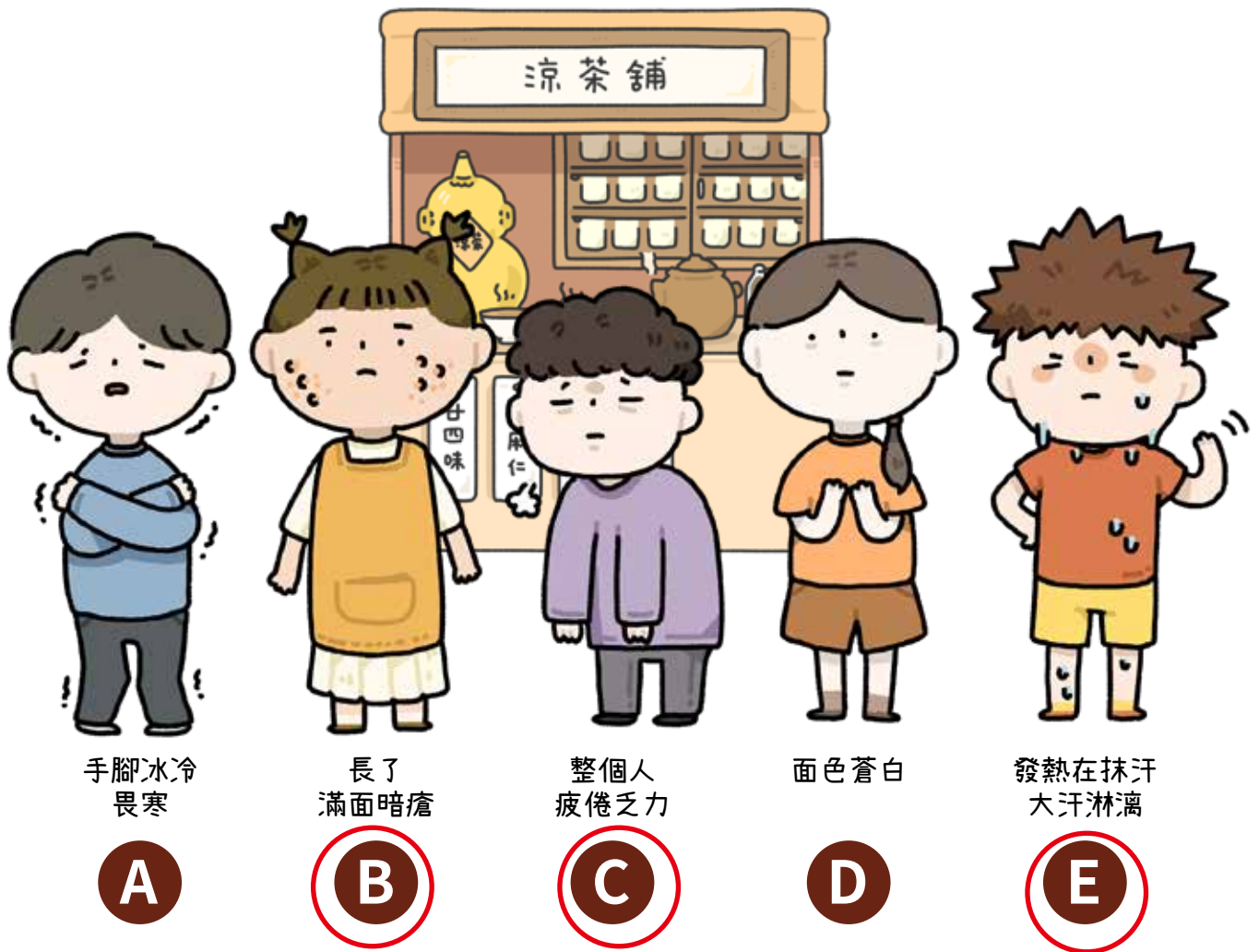


涼茶是嶺南的民間智慧，以「簡、便、廉、驗」見稱，種類繁多，各自的性味和功效也有不同，應針對性飲用，不宜濫服，更不能作長期服用。

試就坊間常見的四種涼茶，找出它們的特性和作用，作出適當的配對。

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 甘四味 | 性寒，味甘，能清熱、明目，可加上冰糖或蜜糖飲用 |
| 火麻仁 | 性寒，味苦，可清肝火、降血壓 |
| 夏枯草 | 性寒，味苦，味數較其他涼茶多，適用於熱毒較盛、濕熱較重的體質 |
| 銀菊露 | 性平，味微甘，有效潤腸通便、改善皮膚乾燥 |

涼茶鋪今天義賣，但現在剩下的涼茶只夠三個人飲用，眼見排隊等候服用的人還多，你作為負責任的店員會如何派發？試把你的選擇圈起來，並說出理由。



你會派給他們的理由是

因為他們都有濕熱、濕重，又或是具有濕熱體質的表現 (或)

因為其他二人都偏寒涼，不適宜飲用涼茶

6

香港的非遺涼茶

2003 年聯合國教科文組織通過了《保護非物質文化遺產公約》，當中分為五個範疇：

- 一、口頭傳統和表現形式，包括作為非遺媒介的語言；
- 二、表演藝術；
- 三、社會實踐、儀式、節慶活動；
- 四、有關自然界和宇宙的知識和實踐；
- 五、傳統手工藝。

粵、港、澳三地在 2006 年就涼茶項目共同申報，成功列入第一批國家級非遺代表性項目名錄，成為香港最早期的非遺項目之一。但如果細心留意，便會發現原來香港和粵、澳作出申報的範疇是不同的。



(圖片源自網上)



試從以下提供的資料，推想一下這些分別會導致怎樣的^{不同}發展，並簡單地填寫在 _____ 之上。

香港

範疇 有關自然界和宇宙的知識和實踐

意思 重視嶺南地區人民對地方環境的認識，同時在所處地方找到解決問題的方法

衍生的發展 重視理論與實踐，衍生

不少新產品

(可有其他答案，但需言之成理)

粵、澳

傳統手工藝

重視當中製作工具、場地和專門技術

重視技術和工具上的改進

(可有其他答案，但需言之成理)

7

探看涼茶鋪足跡，展望文化新領域

涼茶鋪的出現，把涼茶帶到一個大眾文化層面。早期的涼茶鋪，通常都有個大銅壺作擺設，前鋪擺放桌子，後工場煲煮涼茶，待涼茶煮好後，便倒進大銅壺內保溫備用。

涼茶一般分甜味與苦味兩種，苦味例如廿四味和感冒茶，為了中和苦味，涼茶通常都會配上陳皮梅、嘉應子等「涼果」佐藥；加上鋪內設有收音機或電視機，所以無形中令涼茶鋪擔當起坊眾聚腳聯誼，以至流行文化傳播的重要場所。

隨著市場不斷轉型，涼茶鋪開始售賣多類型小食，又或推出與涼茶保健概念相關的延伸產品；至於涼茶本身的包裝也層出不窮，紙盒裝、罐裝、瓶裝一應俱全，與時並進，更具生命力，更有效融入生活日常中，成就香港獨特的涼茶文化。



涼茶文化與涼茶鋪文化同步演變，有效打造涼茶成為大眾健康文化重要的一環。就著對涼茶鋪的認識，你可以嘗試建立自己的涼茶店嗎？

試填寫你的理想健康店鋪，並記下你希望店鋪能達成的目標。可能有一天你會夢想成真的。

傳統涼茶鋪

名字：王老吉

標誌：大銅壺

涼茶：菊花茶、夏枯草、廿四味、感冒茶

小吃：八仙果、山楂餅、陳皮梅

設備：收音機、電視機

你的涼茶店

名字： 陳 老吉

標誌： 大人型公仔

涼茶： (或健康飲料) 健康湯水 / 糖水

小吃： (涼果或零食) 糕點 (紅棗糕 / 桂花糕)

設備： 增加枱椅 / 提供健康雜誌或書籍

目標： 成為健康產品及資訊中心

(可有其他答案，但需言之成理)

建議參考網站

- 香港非物質文化遺產資料庫 – 有關自然界和宇宙的知識和實踐 > 傳統中醫藥文化 > 涼茶
www.hkichdb.gov.hk
- 神農氏（資訊站）– 生活雜誌 > 中國飲茶文化 > 廣東傳統涼茶
www.shen-nong.com

建議參考用書

- 《香港非物質文化遺產系列：涼茶》
鄧家宙 / 2022 / 中華書局
- 《涼茶在民間》
張展鴻，田穎儀 / 2024 / 三聯