

岭南名饮千年溯：从罗浮山走出的广东凉茶

□ 贺沁怡

有人戏言，广东人的血管里必不可少三种液体：靓汤、糖水、凉茶。前两者滋补且美味，凉茶则是又苦又涩。但苦苦的凉茶在广东人心里的地位却是无可替代。无论大都市还是小城镇，无论富豪还是打工仔，只要在广东，一旦出现“湿气”“上火”等症状，都得来上一碗黑褐色的凉茶。

这是广东阿妈耳提面命的药方，是老广延续千年的养生智慧，更是岭南地域随处可见的街头风景。如今，不少人认为凉茶发源并流行于广州、港澳地区，但实际上，这碗“苦水”起源于广东东部惠州的罗浮山。本期文脉便溯源广东凉茶出身，一探这一“岭南名饮”的前世今生。



鸟瞰罗浮山 叶瑞和 摄

良药苦口 葛洪药方缓瘴疠

凉茶，是一款结合岭南气候、水

土特性研制而成的中草药饮品，其具有清热解毒、生津止渴、预防疾病等功效，是岭南文化的独特风景线和鲜明招牌。说起它的历史，可会吓人一跳，这碗苦涩浓黑的液体，已存在了一千多年。

要寻觅凉茶的源头，便绕不开惠

州的罗浮山。罗浮山又名“东樵山”，

为广东四大名山之一，其坐落在惠

州博罗县，由罗山与浮山合体而成，

方圆260多平方千米。

罗浮山地处

北回归线上，有着高温、多雨的独

特气候和土层厚的环境资源，山内植物

资源丰富，堪称天然的“岭南中药宝

库”。据不完全统计，这里的植物约

3000种，有1600多种药用植物，占

全国药用植物种类的18%。

炎热多雨不少药用植物而言

是生长的绝佳之处，同时也使岭南地

区百姓形成了内虚外热、气虚湿热的体质，百姓苦其久矣。

东晋时期，罗浮山逐渐成为道教

名山，无数道教人士闻名前来。约

1600多年前，道教丹鼎派创始人之

一、医药学家葛洪与其妻鲍姑便移居

此处，为凉茶的诞生做了铺垫。葛洪

隐居广东罗浮山冲古观三十多年，

隐居期间瘴疠流行，他便在此处悉心研究岭南各种常见温病及用药，并记录下了针对岭南气候特征、百姓患病情况的大量医学专著，传下《抱朴子》《金匮药方》《肘后备急方》等著作。其中《肘后备急方》被誉为我国第一部临床急救手册，其卷二“治疗气疫病温毒诸方第十五”中，记载了大量治疗岭南因热毒上火、四时感冒、湿热缠身及传染病的药方。

凉茶因何诞生有着各不相同的说法，最被认可的有两种：一说，岭南百姓不堪病痛，为了生存，选用了葛洪所著《肘后备急方》中的药方，将理论与实际结合，于山中林间采集具寒凉、解暑、解毒、祛湿等药性的中草药加水煮制饮用，孕育出广东凉茶的雏形；二说，葛洪见岭南湿热，瘴疠流行，亲身配制中草药，煎煮成茶水，施于百姓，防病治病，该茶水便是广东凉茶的源头。

乃至今日，不少岭南百姓心中对凉茶还保留着“走鬼档”的印象：一辆四轮小车上高挂凉茶字样的旗帜，车厢内装着几个大茶煲，车架前方整整齐齐摆放着茶杯、茶台架及“送口凉果”，档主一边挥勺盛茶，一边叫卖，或三元一杯，或五元一杯，在大街小巷间为街坊带来一口痛快的清凉。

公元1233年，医学僧人释继洪游至岭南，他见到岭南地区盛行瘴疠，时人以香附子、姜黄、甘草（养气汤方）等煮水放凉后饮用，一感清凉，二颇有驱瘴功效。随后他留在当地，结合自己的学识与当地防治方法，为岭南百姓治疗瘴疠，还云游了岭南各

地区，治病救人、著书立说。被誉为“代表宋元时期治疗岭南瘴疠最高水平的《岭南卫生方》”便因此诞生。

据了解，该书自1254年始，以10年时间撰修而成，书中内容为释继洪所汇总整理的前人医学理论与个人实践经验，收集了各类治疗瘴疠的方法，而书中以“凉药”之称的清热解毒汤药，便是广东最早的凉茶。

当地人针对岭南多雨潮湿、高温燥热的气候，以及岭南百姓湿、热、气阴两虚等体质，以当地传统中草药为原料，在明、清岭南医家的中医药理论指导下，不断总结、革新，形成了当前这类具备清热解毒、生津止渴、祛火除湿等多种功效的日常生活饮料——凉茶，同时，还在民间形成了商业化售卖方式，凉茶铺如雨后春笋纷纷冒出，扎根于岭南街巷，还有人则采用“走鬼档”（摆地摊）形式贩卖凉茶。

“家里煲、外面买，从小我就开始喝凉茶了，最喜欢的当属廿四味凉茶、复方罗汉果茶。”惠州本地人杨月月（化名）从有记忆开始，便与家人坚持着“大病睇医生，小病喝凉茶”的习惯，凉茶的苦与涩，她早已习以为常。“对一些广东人来说，长大的标志是自己主动去凉茶铺买凉茶喝。”

除了本地人，也有不少省外人士特意前来品尝凉茶。北方长大的小姜，在还未到广东工作时，便对这又能够治病，又能解渴的中草药饮

品深感好奇，但在一次品尝癍痧凉茶后，再也不敢随意尝试凉茶中的苦茶了。她不太能理解为什么会有愿意喝这么苦的东西，并感慨广东人这是“自讨苦吃”。但是一进凉茶铺内便主动伸舌给老板看，随后选定凉茶的方式十分有趣！此外，茅根竹蔗水和鸡骨草凉茶是我最能接受的凉茶。”

近年来，不少凉茶品牌为吸引消费者，不断创新凉茶品种。有些店铺尝试将凉茶与奶茶结合在一起，也有些店铺将凉茶与酒结合起来，更有些店铺通过凉茶制作甜品，试图在年轻人与中老年人的消费喜好当中寻找“结合点”。

但过度猎奇的创新方法亦不被大众所接受：一家店铺将凉茶与咖啡融合，推出各式各样的凉茶咖啡，并在其中加入冰块，一度在社交媒体引起关注，但这种违背凉茶温服传统的创新方式，很快被不少专家和医生归类为错误示范，亦被不少广东人所质疑。广东人似乎并不在乎凉茶是否跟上了时代。那一碗碗一杯杯藏在老街巷里，配上一片陈皮片，一口干完顿感浑身舒爽、神思清明的凉茶，才是广东人经久不变的选择。

凉茶四大分类

清热解毒茶：主要适合内热、火气重的人，如容易长痤疮、生疖疾的人群，适饮于春、夏和秋季。代表药材有金银花、菊花、荷叶、山梔子、黄芩等。

解感茶：又可称作感冒茶，主要治疗外感风热，四时感冒和流感，能够缓解风热感冒和喉咙痛。代表药材有金银花、野菊花、蒲公英、鱼腥草、桑叶、白茅根、板蓝根等。此茶四季适饮。

清热润燥茶：尤其适饮于干燥的夏秋两季，对于口干、舌燥、咳嗽、上火都有良好的功效。代表药材有沙参、玉竹、龙胆叶、麦冬、银耳、罗汉果、胖大海、百合等。

清热化湿茶：针对湿热气重、口味大、舌苔厚腻、面色黄赤人群，适合夏季湿热重、雨天困倦疲惫时饮用。代表药材有木棉花、金银花、菊花、绵茵陈、土茯苓等。

（贺沁怡 整理）



罗浮山青蒿园 罗浮山管委会供图

自讨苦吃 广东人的专属快乐

烧黑的瓦煲、烟熏火燎的墙壁、不锈钢茶桶、大容量铝制水壶……在惠州大街小巷，凉茶铺都有着相差无几的工具和装饰。

惠州凉茶不止一种，凉茶还分为了苦茶与甜茶。其中，“凉茶界的王者”癍痧凉茶即是苦茶中的一种，其由淡竹叶、岗梅、大头陈、金盏银盘、金钱草、救必应、五指金等中草药熬制而成，对于预防热症、湿热肚痛、感冒头疼最为有效。作为甜茶的茅根竹蔗水更是家喻户晓，一到夏天，塑料瓶装的茅根竹蔗水便一排排码放在凉茶铺的冰柜里，向路过的行人招手。

“家里煲、外面买，从小我就开始喝凉茶了，最喜欢的当属廿四味凉茶、复方罗汉果茶。”惠州本地人杨月月（化名）从有记忆开始，便与家人坚持着“大病睇医生，小病喝凉茶”的习惯，凉茶的苦与涩，她早已习以为常。“对一些广东人来说，长大的标志是自己主动去凉茶铺买凉茶喝。”

除了本地人，也有不少省外人士特意前来品尝凉茶。北方长大的小姜，在还未到广东工作时，便对这又能够治病，又能解渴的中草药饮

探秘“岭南第一山”罗浮山：解锁千年药谷的自然奇迹

羊城晚报记者 李海婵 潘小笛

在岭南的葱郁怀抱中，有一座集自然美景与医药传奇于一身的胜地——“岭南第一山”罗浮山，它不仅是游人眼中旖旎风光的代名词，更是一座“岭南中药宝库”。

漫步于罗浮山的云雾缭绕间，脚下是郁郁葱葱的植被，空气中弥漫着淡淡的药香。据不完全统计，这座宝藏之山孕育着超过3000种植物，其中不乏灵芝、沉香、七叶一枝花等珍贵药用植物，仿佛是大自然精心布置的草药博物馆，每一株都承载着千年的智慧与奥秘。

罗浮山的药物资源丰富，来源于其得天独厚的地理位置。它傲立于五岭之南，如同一道天然的屏障，阻绝了北风的侵袭，成为海洋与内陆气候的交汇点，造就了独特的湿润炎热环境。山间奇峰耸立，溪涧潺潺，云雾缭绕，为各种草药提供了绝佳的生长条件，真可谓“篱陌之间，顾盼皆药”。

回溯历史长河，东晋时期的道学大家葛洪，早已在《抱朴子》等著作中，为罗浮山的中草药资源留下了浓墨重彩的一笔。他笔下的“草石所在皆有”，不仅是对罗浮山丰富药草资源的真实写照，更激发了后世对这座药山的无限遐想。至今，惠州民间仍传唱着《百草集民谣》，用质朴的语言传颂着罗浮山的草药传奇。

自秦汉以来，罗浮山便以其独特的医药资源吸引了无数修道者、医者及商人的目光。唐代，武则天遣使至此，建立平云阁，寻求长生不老之秘方。随着时间的推移，罗浮山逐渐发展成为岭南乃至东南亚地区的药材交易中心，宋明时期的罗浮山药市，更是盛况空前，商贾云集，交易繁忙，成为岭南经济与文化交流的重要窗口。

时至今日，罗浮山不仅保留着丰富的自然遗产和深厚的文化底蕴，更在新时代焕发出新的生机。通过现代科技手段的保护与开发，罗浮山的药用植物资源得到了更加科学、合理的利用。同时，这里也成为了中医药文化研究与教育的重要基地，吸引着国内外学者与游客前来探访，共同见证这座千年药谷的辉煌与未来。

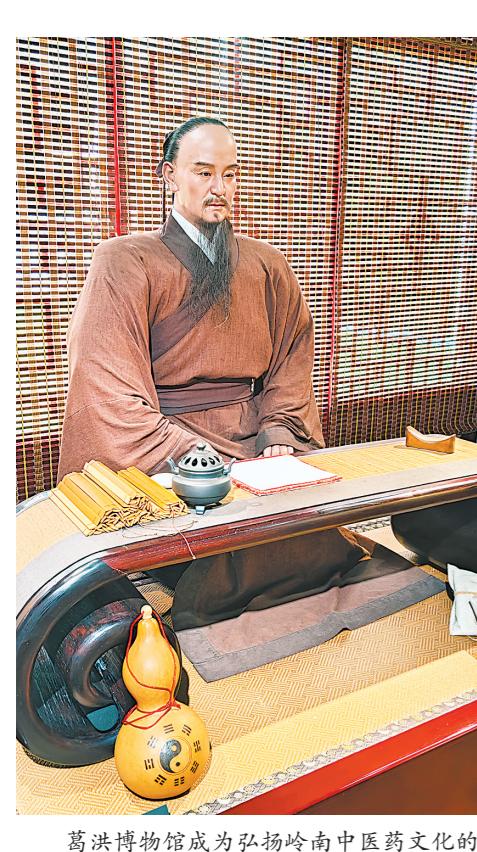
代代传承 八百年“苦”味老店

在惠城区桥东街道的黄家塘老街，就有一家惠州人熟知，被戏称为“让惠州人吃了八百年苦”的凉茶铺：邓氏神农凉茶铺。这家凉茶铺承载了百年历史，大茶壶阵列门口，铺内墙上镜框内装裱着一幅幅功效图，详尽展示着凉茶的名字、功效，路过门口，阵阵草药熬煮的香味扑鼻而来。

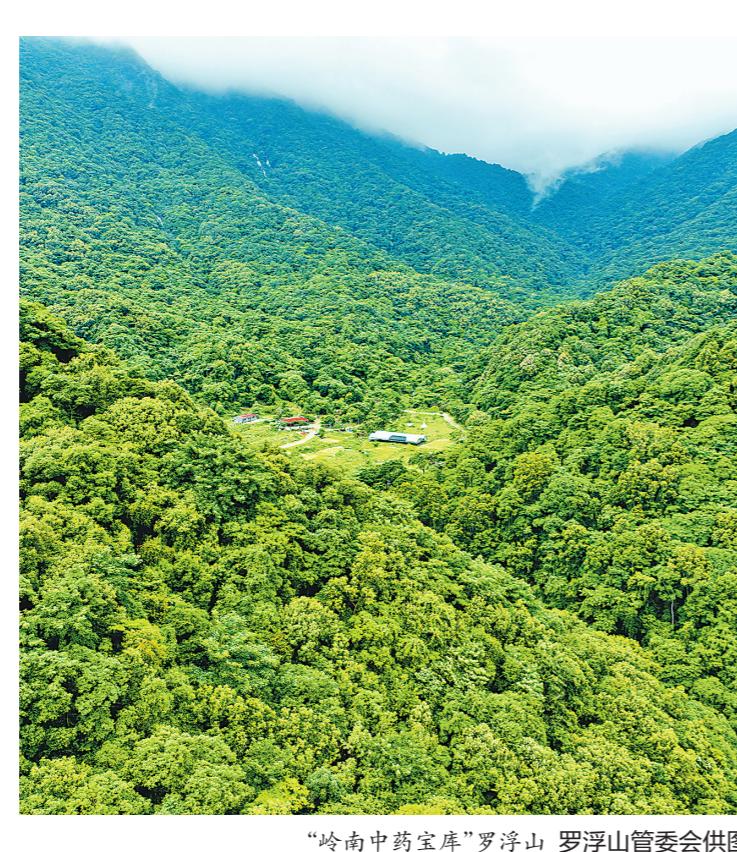
记者了解到，当下营业的不少凉茶铺内凉茶配制技艺均为家族式传承，邓氏神农凉茶亦是如此，据悉，目前经营凉茶铺的邓忠环便是第24代神农凉茶传承人。

根据邓氏族谱记载，宋庆元五年（1199），邓氏先祖邓志斋从闽汀州府连城县石壁都禾口村，迁居粤潮州府辖程乡（今梅县松口）。邓志斋擅治疑难杂症，常用药救人，人称“太乙老人”，他的邓氏神农凉茶配方也一直沿用至今。

“民国时期，我们在惠州水东



葛洪博物馆成为弘扬岭南中医药文化的“重要窗口” 谭粤 摄



“岭南中药宝库”罗浮山 罗浮山管委会供图