



# 岭南药材的祛湿智慧

作者：肖晓岚

## 岭南夏日的“湿”与“热”： 气候与健康的深层关联

岭南地区位于中国南部，属亚热带季风气候，夏季高温多雨，空气湿度常年维持在较高水平。这种独特的湿热环境，不仅塑造了岭南人的生活方式，也深刻影响着人们的健康。明代《岭南卫生方》中记载：“春夏之交，湿热熏蒸，最易困脾。”这句话精准地概括了岭南夏季的气候特点及其对人体，尤其是小儿健康的影响。

湿热交加的气候，容易导致人体出现“湿邪困脾”的现象。对于脏腑功能尚未发育完全的儿童来说，这种气候更是严峻的考验。具体表现为以下四大健康问题。

**湿困脾阳**：脾主运化，湿邪困脾会导致运化功能减弱，孩子常出现食欲缺乏、脘腹胀满、大便黏腻等症状，中医形容为“如油裹面”，缠绵难愈。

**暑热伤津**：夏季高温容易耗伤津液，孩子表现为口干舌燥、小便短赤、皮肤干燥，甚至出现低热。

**心火亢盛**：岭南夏季炎热，易引发心火过旺，孩子可能出现烦躁不安、夜啼、口舌生疮等症状。

**湿毒外发**：湿邪郁积在体内，可能通过皮肤排出，表现为湿疹、痱子等皮肤问题，严重时甚至引发疮疡。

这些健康问题，正是岭南人千百年来与自然博弈的结果，也催生了独特的祛湿养生智慧。

## 木棉花： 南国祛湿第一花的科学与传统

“木棉花开，医生闲来”这句流传已

久的岭南谚语，生动地展现了木棉花在祛湿领域的地位。木棉花不仅是广州市的市花，更是岭南家庭夏季必备的养生佳品。《岭南采药录》中记载：“木棉花甘凉质轻，清热利湿不伤正。”其性味平和，特别适合小儿娇嫩的体质。

木棉花的采收讲究“落地即拾”，需选择刚落地的完整花朵，沾泥者功效大减。潮汕地区有“五月五，洗龙须（榕树须），痱子不来找”的习俗，而木棉花同样适用于此。晒干后的木棉花需密封保存，以防受潮变质。

现代研究发现，木棉花中富含黄酮苷类化合物，这正是其治疗湿热型湿疹的科学依据。此外，木棉花还含有多种微量元素，有助于调节体内电解质平衡。

经典应用推荐木棉花薏米水，取3朵木棉花配15克炒薏米，武火煮沸后转文火慢炖15分钟。此方尤其适合小便黄赤、舌苔黄腻的孩童。广州民间有言：“三朵木棉两把米，娃娃湿去得快。”若加入少许茯苓，效果更佳。

## 鸡蛋花： 五瓣清凉的脾胃守护者

“春用木棉（花），夏用鸡蛋（花）”，广府民谚道出了时序用药的智慧。鸡蛋花因其花瓣洁白、花心金黄，形似鸡蛋而得名。《岭南采药录》记载：“鸡蛋花专清脾胃湿热，久服不伤正气。”其性味甘凉，是夏季祛湿的优选。

清代岭南医家何梦瑶在《医编》中记载了三花止泻汤：取鸡蛋花、木棉花、扁豆花各5克，煎水服用。此方特别适合小儿夏季腹泻。佛山地区至今流传：“三朵花，一碗汤，小儿腹泻不用慌。”广东省名中医罗笑容建议在此基础上进行加减，使其更适合现代儿童的

体质。

鸡蛋花的花蕊略带苦味，摘除后可减轻苦感，加入蜜枣或冰糖调味，更受孩子欢迎。中山市的老药工传授：“好的鸡蛋花茶，要煮出茉莉香，喝着带甘甜。”此外，鸡蛋花还可与瘦肉同炖，制成药膳，既美味又养生。

## 布渣叶：凉茶里的消滞高手

布渣叶的名字虽朴实，却是岭南凉茶的核心成分之一。《本草求原》中记载：“布渣叶解积滞，化湿热。”其性味微苦，能有效缓解因贪食生冷导致的食积湿滞。

潮州百年老店“陈氏凉茶”有一秘方：取布渣叶10克配芒果核15克，煎水饮用。此方对食积型腹泻效果显著，当地谚语云：“布渣芒果核，小儿积滞消。”芒果核具有行气消食的功效，与布渣叶配伍，相得益彰。

研究表明，布渣叶中的山楂酸能促进胆汁分泌达30%，这正是其消食化积的机理所在。此外，布渣叶还含有丰富的膳食纤维，有助于改善肠道蠕动。

## 五指毛桃：岭南的“土黄芪”

五指毛桃虽其貌不扬，却被《岭南采药录》尊为“补气化湿之要药”。客家人称其为“牛奶木”，因其煲汤时散发独特的椰香。

真正的五指毛桃断面有菊花纹，近年市场常见以树根冒充者，选购时需仔细辨别。优质的五指毛桃质地坚实，气味清香。

五指毛桃与土茯苓、牛大力并称“岭南祛湿三杰”。惠州民间流传：“五指毛桃土茯苓，娃娃喝了饭量长。”此汤能健

脾补气，适合脾虚湿困的儿童。

## 祛湿四君子的常用搭配

**湿热体质**：木棉花+鸡蛋花，双管齐下清热除湿。

**脾虚湿困**：五指毛桃+炒薏米，补气利湿兼顾。

**食积夹湿**：布渣叶+山楂，消食化积效果显著。

**寒湿体质**：五指毛桃+陈皮，温化寒湿不伤正气。

## 古今对话中的育儿智慧

清代岭南名医何克谏在《生草药性备要》中强调：“治湿不利小便，非其治也。”这与现代医学通过利尿排湿的理念高度一致。现代研究进一步揭示：木棉花中的黄酮苷是天然抗炎剂；鸡蛋花所含的鸡蛋花素能调节肠道菌群；布渣叶促进胆汁分泌，印证了“六腑以通为补”的中医理论；五指毛桃多糖可提升免疫力，体现了“正气存内，邪不可干”的养生思想。

## 妈妈们的实践智慧

广州妈妈分享：“每周一次五指毛桃炖鸡，孩子感冒次数少了一半。”佛山奶奶说：“孙子长痱子，就用木棉花水洗澡，比药膏还管用。”这些民间经验，正是中医药“简、便、验、廉”特色的生动体现。

从古籍记载到现代研究，从民间谚语到家庭实践，木棉花、鸡蛋花、布渣叶与五指毛桃的祛湿智慧，正在新时代焕发光彩。正如老广州的叮嘱：“祛湿要趁早，养生在平时。”让我们以这些岭南道地药材为媒，将传统智慧融入现代育儿，守护孩子们度过每一个健康夏日。

肖晓岚  
广东省中医院儿科主治医师

公益宣传



# 精准测量 有效控制 健康长寿

5月17日 世界高血压日

图源千图网