



盛夏食用荔枝的智慧：甜蜜中的健康门道

作者：秦新东 张莹

盛夏时节，丹荔飘香。晶莹剔透的果肉、甘甜馥郁的汁水，让荔枝成为当之无愧的“夏日水果之王”。然而，“一颗荔枝三把火”的老话也道出了享用这份甜蜜的隐忧——吃不对，可能带来口干舌燥、喉咙肿痛，甚至更严重的健康风险。如何在盛夏时节智慧地食用荔枝，既享美味又保健康？

一 夏季养生的原则

夏至之后一年中白昼最长、阳气最盛的日子到来。但此时也进入中医所讲的“暑多挟湿”阶段，高温与湿气交织，形成“上蒸下煮”的闷热环境，给身体带来双重挑战。

（一）外热内寒，脾胃“罢工”

人体阳气浮于体表散热，内脏（尤其脾胃）反而容易虚寒，加上湿热困脾，常表现为食欲缺乏、腹胀、便溏、乏力。《黄帝内经》提到“后夏至日者为病暑”，夏至后的病主要是“暑邪”引起的，它既能偷偷消耗我们

的正气，又专门爱攻击脆弱的脾胃。

（二）警惕夏季高发疾病

中暑、急性肠胃炎、皮肤问题（晒伤、湿疹、真菌感染）、空调病、心脑血管疾病风险升高（尤其对中老年基础病患者）。

（三）养生原则：抗暑、护脾、静心

对抗暑热湿气：别让身体“中招”。重点保护脾胃：它是夏天的“薄弱环节”。

养护心神：天热心容易燥，要静下来。

二 荔枝：全身皆宝的养生果

（一）果肉——温润滋养

性味归经：性温，味甘酸；归脾、肝经。

功效：养血健脾（补气血，改善虚寒型食欲缺乏、便溏）；生津止渴（缓解夏季口干）；行气消肿。

适用：气血不足、脾胃偏虚寒、易口渴者适量食用。

慎用：体质燥热、正上火、血糖高者。

（二）果壳——清热收涩

性味归经：性凉，味微苦；归心经。

功效：清热除湿止泻（辅助湿热型腹

泻、痢疾）；收敛止血（用于月经过多、湿疹渗液）。

妙用：吃剩的荔枝壳洗净晒干备用，是天然的“灭火”凉茶原料。

（三）果核——行气散寒

性味归经：性温，味甘微苦；归肝、肾经。

功效：行气散结（缓解疝气痛、睾丸肿痛）；祛寒止痛（改善胃寒胀痛、小腹冷痛、寒性痛经、产后腹痛）。

三 破解“荔枝火”：科学防上火

（一）“荔枝火”中医角度

核心原因：荔枝是“甘温”之品。

“温”性助热：吃多了，就像给身体里添了把柴，容易引动内火。

“甘”味助湿：过甜会助长湿气，湿气困在脾胃（中焦），容易肚子胀、舌苔厚腻。

“湿+热”火上浇油：湿气困住热气，就像蒸笼一样（湿遏热伏、湿热交蒸），就会爆发口腔溃疡、痘痘、喉咙痛。

温燥伤津：荔枝的温燥还会耗伤津液（身体水分），导致手脚心发热、口干，甚至流鼻血。

（二）“荔枝火”现代医学角度

与“细菌感染+化学刺激”引发的炎症反应有关。荔枝表皮易藏匿细菌、农残、霉菌，剥壳易污染果肉。高糖分滋养口腔细菌繁殖。果酸轻微刺激破坏口腔黏膜。

“细菌入侵+局部刺激”引发红肿、疼痛等炎症反应，这就是我们感觉到的“上火”症状（口腔溃疡、咽痛等）。

（三）防“火”四招

吃前彻底洗：流水用力搓洗表皮缝隙，去除污物细菌。（最关键）

吃完及时漱：用淡盐水（最佳）、清水或绿茶水漱口30秒，冲走糖分果酸。

凉性食物配：搭配山竹、绿豆汤、菊花茶、淡竹叶茶等凉性食物中和。

荔枝壳煮水喝：剥下的壳洗净晒干，取一小把煮10分钟至15分钟，放温当凉茶饮。

防上火口诀：荔枝好吃莫贪多，吃前流水用力搓，吃完漱口别耽搁，凉性搭配准没错，果壳煮水也是宝！

四 警惕“荔枝病”：致命的低血糖

“荔枝病”本质是空腹大量食用未成熟荔枝引发的急性低血糖病。

（一）发病机制

“糖”的陷阱：荔枝高果糖需肝脏转化，却刺激大量胰岛素分泌（降血糖）。

“毒”的偷袭：未成熟荔枝含次甘氨酸A，在肝内转化为亚甲基环丙基乙酸，抑制肝脏糖异生和糖原分解（阻断葡萄糖释放）。

“空腹”雪上加霜：基础血糖低，“毒素阻断糖源+胰岛素消耗血糖”导致血糖暴跌，出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状，严重可致昏迷。

（二）预防三原则

不吃未成熟荔枝：青果、半红果中次甘氨酸A含量极高！只选完全成熟饱满的荔枝。

不空腹食用：绝对避免晨起或饥饿时大吃！最安全：饭后半小时食用。

控制摄入量：儿童≤5颗/次，家长监护。成人≤10颗/次，勿连续多日大量吃。

紧急处理：若空腹吃多，4小时内赶紧吃饼干、巧克力、面包等升糖食物。

核心警示：青的不吃，空腹不吃，限量吃！孩子更要严管！

五 荔枝禁忌：哪些人需远离

体质火旺/正上火者：温性如“助燃剂”，加重口干、长痘、咽痛、失眠等。能不吃则不吃！

糖尿病患者：高糖引发血糖剧烈波动。严格限量（需减少主食摄入并监测血糖），咨询医生。

有出血倾向者：如流鼻血、牙龈出血、月经过多、术后伤口未愈等。温性可能扰动气血不利止血。暂时

忌口。

便秘患者：实热便秘（便干如球、腹胀口臭苔黄），温性“添柴加火”，坚决不吃。阴虚便秘（便干如栗、口干舌红少苔），温燥耗津液，最好避免。

幼儿（尤其<3岁），肝糖原储备极少、解毒力弱、易贪吃。严控量，饭后吃，只吃熟果，家长监护观察。

六 食用搭配的学问

避免“糖上加糖”：不与高糖食物（甜点、芒果、榴莲等）大量同食，防血糖骤升（尤其糖友）。

避免“火上浇油”：不与热性食物（羊肉、辣椒、姜、龙眼、榴莲、油炸食品）大量同食，防止加重上火。

不与动物肝脏同食：肝富含铜

铁，易破坏荔枝维生素C，降低双方营养。间隔1小时至2小时吃。

慎与某些蔬菜同食：黄瓜、胡萝卜、南瓜等含“抗坏血酸氧化酶”，会破坏维生素C。勿大量同食生蔬，熟食影响较小。

七 夏至荔枝养生食疗方

（一）养心安神汤：荔枝桂圆炖鸡（心慌失眠、疲劳）

材料：鲜荔枝6颗、桂圆肉10颗、鸡半只、陈皮5克、姜3片。

做法：隔水清炖1小时，加盐。温补气血，养心健脾。

（二）生津解暑饮：荔枝乌梅茶（口干、食欲差、心烦）

材料：荔枝7颗、乌梅3颗。

做法：加水500毫升煮20分钟。冷藏更佳。酸甘化阴，生津开胃。

（三）健脾养胃粥：荔枝山药粥

（脾胃虚寒、消化不良、便溏）

材料：荔枝5颗、山药30克、粳米50克。

做法：米煮半熟，加山药块、荔枝肉煮稠。温养脾胃，改善虚寒。

（四）外敷散寒包：荔枝核热敷（受寒小腹痛、痛经）

材料：干荔枝核、粗盐、布袋。

做法：核与盐装袋，微波加热1分钟至2分钟，温敷小腹或后腰。行气散寒止痛。

盛夏的荔枝，是大自然的慷慨馈赠。真正的智慧不在于拒绝这份甜美，而在于懂得如何与之和谐共处。掌握食用的时机、分量与方法，了解自身体质，这颗千年珍果便能成为滋养身心的良伴。