



## 食药同源与健康

三豆饮是中国古代著名的治疫疹的方剂，历史悠久，临床应用广泛。最早记载于元代危亦林的《世医得效方》卷十一，主治“天行疹痘”（传染性痘疹疾病），亦用于预防治疗小儿痘疹、发热。明代《本草纲目》称其为“扁鹊三豆饮”，强调其“疏解热毒”之功，可减轻痘疹发作程度。清代医家彭子益在《圆运动的古中医学》中将赤小豆替换为黄豆，增强补中益气之力，更适用于温病发热初起及小儿调理。清代岭南名医陈飞霞《幼幼集成》记录三豆汤治疗痘毒。现代临床在此基础上衍生出多种加减方，适应不同体质与病症。三豆饮以“药食同源”为根基，通过灵活加减（如安神加百合、健脾加陈皮），成为贯穿古今的调治良方。

## 一 三豆饮的组成、功效及临床运用

## (一) 组成

黑豆(黑皮绿心):味甘平,入脾、肾经,益精明目,养血祛风,利水,解毒。

绿豆:性寒、味甘,入心、胃经,清热解暑,消暑利水。

赤小豆:味苦性平,入心、小肠经,利水消肿、理血排脓。

## (二) 核心功效

清热解毒:三豆协同清除内热、解血分毒邪,适用于痘疹、疮痍初起及热毒引起的皮肤病(如痤疮、湿疹)。

滋阴润燥:黑豆滋肾阴,绿豆清胃热,赤小豆养肝血,共奏清热生津之效,改善阴虚火旺导致的咽干、皮肤瘙痒。

健脾利湿:赤小豆与黑豆的利水特性,可缓解湿热水肿、腹泻。

## (三) 临床应用

传染病与痘疹:预防麻疹、流感。

儿科疾病:小儿高热惊风(加钩藤、竹茹)、遗尿(加山药、莲子)、积食(淡豆豉)。

妇科病症:先兆子病(加金银花、甘草),缓解头痛目眩、阴虚火旺。

皮肤问题:痤疮(肺胃郁热型)、荨麻疹(加僵蚕、牛蒡子)。

## (四) 使用注意

禁忌:脾胃虚寒者慎用绿豆(可改用黄豆或加姜片);津液严重亏损者(如口干便秘)禁用赤小豆、免伤津。

用法:煎煮时间 $\geq 1$ 小时,取浓汤饮用,弃豆渣助消化;当日煮当日服,忌隔夜;轻症每周2次,重症连服3天至7天。

## 二 夏季湿热产生的原因

## (一) 自然气候因素

高温多雨、暑气蒸腾:夏季太阳直射北半球,地表热量积聚,空气温度升高(“暑为阳邪”)。

湿气弥漫:雨季集中(如梅雨、台风季),雨水蒸发使空气中水汽饱和(“湿为阴邪”),形成“暑湿夹杂”的环境;加之夏季低气压系统活跃,空气流动性差,湿热气体滞留人体周围,阻碍汗液蒸发(中医称“腠理

闭塞”)。

## (二) 人体内在反应因素

脾胃功能减弱(暑湿困脾、食欲减退、腹胀,“脾恶湿”);冷饮及空调过度(寒湿内侵、腹泻、舌苔白腻);熬夜加高能量饮食引发代谢失衡(高温下人体排汗量增加、湿阻毛孔、汗出不畅、湿热郁结皮下、痱子、湿疹);体液大量流失、电解质紊乱、疲倦头晕(中医称“耗气伤津”)。

## 三 怎么鉴别湿重还是热重

“湿重”与“热重”常并见为“湿热”,但治疗方向截然不同。晨起观察舌苔,记录全天饮水状况及二便情况。根据湿热程度

不同治疗法则各异,湿重于热,以健脾化湿为先,若热重于湿,则需优先清热,见下表。

| 症状体征  | 湿重为主         | 热重为主         | 湿热并重         |
|-------|--------------|--------------|--------------|
| 体感    | 身重如裹棉被,午后加重  | 燥热烦躁,午后潮热    | 身重+燥热并存      |
| 口渴与饮水 | 口黏不欲饮,或喜热饮   | 口干欲冷饮,饮用不解渴  | 口苦黏腻,想喝水但喝不多 |
| 出汗情况  | 汗出黏腻,汗后不爽    | 大汗淋漓,汗味重     | 汗黏味臭,腋下/头面多汗 |
| 二便表现  | 大便稀溏粘马桶,小便浑浊 | 大便干结或暴泻,小便短赤 | 大便黏滞不爽,小便短赤  |
| 舌象    | 舌胖大齿痕,苔白厚腻   | 舌红苔黄干燥       | 舌红苔黄厚腻       |
| 皮肤表现  | 皮肤湿疹渗液,或水肿   | 皮肤红肿热痛       | 油腻痤疮+渗液结痂    |

## 夏季巧用三豆饮

## ——解暑祛湿、清热防病的小茶饮

作者:赵毅涛

## 四 夏季小儿高发传染性疾病(疱疹性咽峡炎)的认识及食疗方——三豆饮有奇效

## (一) 临床治疗优势

退热速度快:用三豆饮患儿发热持续时间平均缩短。

疱疹消退:口腔溃疡愈合速度加快。

预防重症转化:早期饮用可降低患儿神经并发症风险,通过利湿减轻脑水肿。

## (二) 使用注意

即使使用三豆饮,出现以下情况立即送医。持续高热 $> 3$ 天不退;精

神萎靡、肢体抖动(警惕脑炎);呼吸急促、口唇发紫(肺水肿征兆);呕吐咖啡色物(应激性溃疡)。

## (三) 饮食禁忌

忌辛辣、坚果(刺激溃疡),改以半流质稀粥烂面及羹为主。

## (四) 口腔护理及皮疹处理

淡竹叶煎水漱口(每日6次至8次)。

疱疹未破溃:炉甘石洗剂外涂。

疱疹已破溃:碘附外涂防感染。

## 五 三豆饮煎煮方法、扩展运用及注意事项

## (一) 煎煮法

标准流程:冷水浸泡豆子 $\geq 2$ 小时(夏季放冰箱防馊),豆胀大后沥水;豆+水1000毫升,大火煮沸转小火慢炖1小时,勿揭盖;滤出头煎汤后,豆渣+水500毫升再煮30分钟,两煎汤混合,混合汤液敞盖复煮10分钟至300毫升左右,蒸发多余水分,增强药效浓度,根据个人口味,趁热加冰糖、麦芽糖(忌用白糖),或加1片陈皮去豆腥。汤色棕红透亮,豆香浓郁,口感微甘滑润(豆渣弃用,减轻胃肠负担)。

省时方案(电药壶/压力锅):浸泡后豆+水放入压力锅,“豆类”模式煮45分钟,自然泄压后开盖收汁。

## (二) 扩展运用

阴虚火旺(口燥失眠):基础方+乌梅2枚+百合10克,酸甘化阴,清心安神。

痰湿肥胖(舌苔厚腻):赤小豆改白扁豆+炒薏米10克,强化健脾渗湿功效。

肝郁血瘀(经前乳胀):基础方+

加玫瑰茄5克+山楂6克,活血疏肝,改善黄褐斑。

手足口病:三豆饮+乌梅10克+冰糖1块,养阴退热,促进黏膜修复。

顽固性湿疹:赤小豆改土茯苓20克,外洗皮疹,用豆渣敷贴,增强解毒利湿,外敷止痒。

更年期潮热:基础方+浮小麦30克+地骨皮10克,清虚热,敛汗固表。

## (三) 注意事项

禁忌人群:肾功能不全者,豆类高钾高磷,会加重肾脏负担;痛风急性期:嘌呤代谢障碍慎用(缓解期可少量饮汤去渣);脾胃虚寒者:基础方去绿豆加生姜3片,或改用黄豆版三豆饮。

服用禁忌:忌隔夜汤继续服用,蛋白质变质易致腹泻,应当日煮当日饮,冷藏 $\leq 12$ 小时。为求速效超量饮用,易腹胀、排气增多,服用量儿童 $\leq 100$ 毫升/次,成人 $\leq 200$ 毫升/次。与钙剂或抗生素同服,会形成络合物降低药效,应间隔 $\geq 2$ 小时。

三豆饮为药食同源的小茶饮,味甘易于小儿服食,性平而易达退热消疹的治疗预防之效。且豆类属五谷之一,果实均禀受秋冬收藏之精华而孕育春夏生长之生机,与小儿纯阳之体同气相求,易于发挥药效。老人和小孩饮用,食材的量可以减半。一般说来三豆饮一周喝两次比较适宜,治疗则连续5日至7日服用。立夏即可以开始喝,岭南地域多湿热,最晚可以喝到立秋。