



潮汕消暑智慧： 从青草水到草粿的夏日清凉之道

作者：李成辉 胡世云

潮汕地区位于广东省东部，地处北回归线附近，属亚热带海洋性季风气候。夏季漫长而炎热，从5月持续至10月，高温多雨，湿度常达80%以上，形成典型的“湿热交蒸”环境。在这种气候条件下，人体易受暑热湿邪侵袭，出现头晕乏力、食欲缺乏、心烦口渴等“暑湿”症状，严重者甚至中暑。千百年来，潮汕先民在与自然相处的过程中，发展出一套独特而有效的清暑解暑方法体系，这些方法不仅融入日常生活，更成为潮汕文化的重要组成部分。

潮汕人的消暑智慧根植于“药食同源”的中医理念，充分利用本地丰富的植物资源，创造出青草水、草粿、海石花等一系列特色解暑品。这些方法既有深厚的民间实践基础，又蕴含科学调理原理，是传统经验与现代健康理念的完美结合。

一 青草水：潮汕人的“液体空调”

（一）青草水的文化渊源与地位

在潮汕地区，“青草水”并非字面意义上的“青草泡水”，而是对用各种草药煎煮而成的防暑饮料的统称。潮汕人将田间地头、山野林间的草药统称为“青草”，这些看似普通的植物，在潮汕人手中变成了防病治病的良药。与广府凉茶相比，潮汕青草水更强调“鲜草现煮”和“辨证配比”，每家每户都有自己传承的配方，形成了独特的草药文化。

青草水在潮汕人的生活中占据着不可替代的地位。正如潮汕俗语所说“春夏去暑湿，秋冬防秋燥”，青草水是一年四季的养生伴侣，夏季更是家家户户的必备饮品。从街头巷尾的凉茶铺到家庭厨房的砂锅，从田间劳作的农民到办公室的白领，一碗青草水承载着潮汕人对健康的朴素追求和对传统的坚守。

（二）经典青草水配方解析

1. 蛇舌草水：清热解毒的“平民良药”

白花蛇舌草是潮汕地区知名度最高的青草之一，几乎成为青草水的代名词。中医理论认为，蛇舌草味甘淡、性凉，入胃、大肠、小肠经，具有清热解毒、利尿消肿、活血止痛的功效。现代药理研究表明，蛇舌草含有车叶草苷、熊果酸等活性成分，具有抗炎、抗菌、抗氧化作用。

在潮汕民间，蛇舌草水

主要用于“去肠胃火”一缓解因暑热引起的口干舌燥、小便黄赤、咽喉肿痛等症状。典型的用法是单独用蛇舌草煎水，或与鸭舌红、莲叶、西瓜皮、猪肝菜等配伍，增强清热解暑效果。值得注意的是，蛇舌草性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜过量饮用，孕妇也需慎用。

2. 防暑降温组合方

潮汕民间积累了丰富的青草配伍经验，针对不同症状有不同的“汤头”（配方）。

日常防暑方：白花蛇舌草、鸭舌红、莲叶、西瓜皮、猪肝菜组合。其中鲜鸭舌红退热功效显著，莲叶清暑化湿，西瓜皮清热解渴，猪肝菜凉血解毒。

暑热感冒方：白花蛇舌草、冬瓜皮、苍耳头、牛哨埔（牛嗅埔）、臭花仔组合。牛哨埔发汗除感冒功效极佳，适用于暑天感冒初起。

咽喉肿痛方：和尚头草、飞天蜈蚣、鸭舌红、叶下红、苍蝇翼组合。专门针对暑热引起的咽喉疼痛、扁桃体发炎。

这些配方体现了潮汕人“辨证施治”的智慧，虽为民间验方，但配伍合理，君臣佐使分明。

3. 甜味青草水：适口性与功效的平衡

考虑到青草水的苦味可能影响接受度，潮汕人也发展出多种甜味青草水。罗汉果五花茶：罗汉果与金银花、菊花、鸡蛋花、槐花、木棉花配伍，祛湿化痰、清热润肺；

竹蔗茅根水：竹蔗、茅根、胡萝卜、马蹄同煮，清热生津、解暑除烦、利咽润喉，特别适合儿童饮用；菊花雪梨水：菊花疏风散热、清肝明目，雪梨生津润燥，两者结合适合暑热伤津引起的口干咽燥。

（三）青草水的科学点评

1. 有效性分析

从现代医学角度看，青草水的解暑作用主要通过以下机制实现。补充水分和电解质：夏季大量出汗导致水分和电解质丢失，青草水作为饮品首先起到补水作用；植物化学成分的药理作用：许多青草药含有黄酮类、多糖、生物碱等活性成分，具有抗炎、抗氧化、调节免疫等作用；调节体温中枢：部分青草如莲叶、淡竹叶等含有挥发性成分，可通过发汗帮助散热；改善消化功能：暑湿易困脾胃，青草水中的苦味成分可刺激消化液分泌，增进食欲。

2. 安全性考量

辨证使用的重要性：青草水多性寒凉，适用于实热体质或暑热实证，虚寒体质者（畏寒、便溏、喜热饮）长期饮用可能损伤脾胃阳气；剂量与疗程：民间有“是药三分毒”的说法，青草水虽为草药，也不宜过量长期饮用。一般建议连续饮用不超过3天，症状缓解即停；特殊人群禁忌：孕妇、婴幼儿、老年人及有慢性疾病者应在医生指导下使用；药材质量：应选用无污染、正确辨识的草药，避免误采误用有毒植物。

二 草粿：千年传承的“消暑神器”

（一）草粿的历史与文化

草粿，在潮汕地区又被称为“凉粉”，但其原料和功效与普通凉粉截然不同。这款黑色晶莹、爽滑清甘的小吃，是潮汕人夏季不可或缺的“消暑神器”。历史记载显示，草粿这款药疗小吃在粤东地区从宋元时期就已出现，至今已有近千年历史。

草粿的制作原料是凉粉草，潮汕人称之为“仙人草”或“草粿草”。将仙人草煎取药液，滤汁去渣，加入适量淀粉（通常用薯粉），充分搅拌均匀，加热煮滚后盛于容器冷凝成膏状，即成为黑色晶莹的草粿。食用时切成小块，撒上白糖或红糖，口感爽滑，微苦回甘。

（二）草粿的功效与科学依据

中医理论认为，仙人草（凉粉草）的根、茎、叶均可入药，性味甘凉，具有清暑解渴、除热毒之功效，是夏令祛暑热常用药。具体而言，清热利湿：适用于暑湿引起的头晕乏力、食欲缺乏；凉血解暑：对暑热引起的口渴、烦躁有缓解作用；辅助治疗：传统上也用于消渴（糖尿病症状）、高血压、肌肉关节疼痛的辅助调理。

现代研究发现，仙人草富含多糖

类、黄酮类、酚酸类等活性成分，具有抗氧化作用；清除自由基，减轻暑热引起的氧化应激；抗炎作用：抑制炎症因子释放，缓解暑热引起的全身性炎症反应；降血糖作用：部分研究显示其提取物有辅助降血糖效果；增强免疫力：提高机体对暑热环境的适应能力。

（三）草粿的食用宜忌

适宜人群：暑热天气下户外工作者；易上火、常感口干舌燥者；夏季食欲缺乏者；一般健康人群作为消暑甜品。

体质考量：草粿性凉，脾胃虚寒者（易腹泻、畏寒、喜热饮）应少食或不食。

食用时间：传统认为凉天、雨天不宜吃草粿，因寒凉伤肠胃。最好在白天食用，避免晚间食用加重脾胃负担。

糖分控制：草粿本身热量不高，但添加的白糖或红糖会增加糖分摄入，糖尿病患者应控制糖量或选择代糖。

卫生安全：草粿需冷藏保存，且必须当天食用完毕，避免细菌滋生。

三 海石花：来自大海的清凉馈赠

（一）海石花的起源与特色

海石花是潮汕沿海地区的特色消暑食品，尤其在饶平县最为常见。这种被称为“沿海燕窝”或“深海果冻”的食品，其实是一种海藻制品，原料为石花菜（一种生长在沿海礁石上的红藻）。

制作海石花需将石花菜反复清洗、晾晒、熬煮，最后凝结成胶冻状。传统的海石花本身无味，口感脆爽，通常淋上蜂蜜或糖油食用。现代吃法则更加丰富，会搭配红豆、薏米、果干等配料，再根据个人喜好添加蜂蜜、炼乳或椰汁。五彩斑斓的配料与晶莹剔透的海石花相映成趣，不仅清凉解暑，更是一场视觉盛宴。

（二）海石花的营养价值与功效

从营养学角度，海石花具有以下

特点。

低热量高纤维：海石花本身几乎不含热量，却富含海藻多糖和膳食纤维，有助于促进肠道蠕动。矿物质丰富：富含碘、钙、铁、锌等矿物质，对维持电解质平衡有益。胶质成分：石花菜中的琼脂是一种天然植物胶，在肠道中能吸收水分膨胀，增加饱腹感。

中医认为，海藻类食品多性寒味咸，有清热化痰、软坚散结的功效。海石花适合夏季食用，正是取其清热解暑、生津止渴之效。

食用建议：海石花性偏寒凉，体质虚寒者不宜过量食用。甲状腺疾病患者需注意碘摄入量，应咨询医生。作为甜品，需注意糖分添加量，控制总热量摄入。

李成辉：广东省中医院副主任医师、广东省科普作家协会食药同源健康专委会副秘书长。

胡世云：广东省中医院主任医师、广东省科普作家协会副会长兼食药同源健康专委会主委。