

2026年5月22日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

9



食药同源与健康

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

广东夏季清热祛湿食疗的五大误区与科学应对

作者：李紫茜

岭南的夏季，湿热交蒸，祛湿成为广东人养生保健的头等大事。从木棉花鸡蛋花汤到五指毛桃炖鸡，从薏米红豆水到莫氏鸡煲，广东人积累了丰富的祛湿食疗经验。然而，在全民祛湿的热潮中，不少人却发现：明明喝了不少祛湿汤茶，身体却不见轻松，甚至出现腹胀、腹泻、疲劳加重等不适。这背后，隐藏着许多被忽视的祛湿误区。

一 清热祛湿食疗的五大误区

误区一：不辨体质，盲目祛湿
“湿”有内外寒热之分，千人一方最伤身。广东省中医药局明确指出，湿气有外湿和内湿之分，更有寒湿、湿热、痰湿等不同证型。外湿指外界湿气侵袭人体，如气候潮湿、涉水淋雨等；内湿则是脾失健运，体内水湿停滞所致。然而，许多人在祛湿时却忽略了这一基本辨证。

寒湿人群误用寒凉食材：寒湿体质者总体偏寒性，常表现为怕冷畏寒、关节遇寒疼痛、舌淡苔白。若长期饮用生薏米水、冬瓜荷叶茶等寒凉之品，会损伤脾胃，出现腹胀、腹泻等加重症状，还会影响运化水湿功能，加重湿困。

湿热人群错用温补药膳：湿热体质者常口干口苦、舌红苔黄厚腻、面部油光。若误食偏温的祛湿鸡煲，会加重湿热，导致身体不适。最近火遍岭南的莫氏鸡煲，主要由偏温的鸡肉、陈皮、生姜、红枣，以及性味甘平的五指毛桃、茯苓等组成，其总体功效偏温，主打健脾化湿，非常适合怕冷、手脚冰凉、舌苔白腻的“寒湿体质”人群。但对于湿热体质者，食用偏温的鸡煲会加重湿热，导致身体不适。

阴虚体质者盲目祛湿：阴虚体质者经常口干咽燥、手心发热，温补祛湿食材会耗伤阴液，加重阴虚火旺的症状。这类人群若盲目跟风祛湿，无异于“火上浇油”。

误区二：只祛湿不健脾，治标不治本

脾虚则湿生，湿盛则困脾。中医理论认为，脾主运化，既能运化水谷又能运化水湿。而脾喜燥而恶湿，若脾阳振奋，脾脏健运，运化水湿功能正常，湿就不易产生。然而，很多人湿气重都伴有脾胃虚弱的问题，如果只祛湿而不管脾胃，新的湿气很快就又生成了，等同做无用功。

薏米水的误区：以近年来很“红”的薏仁水为例，从中医角度来看，薏仁有利水渗湿、健脾止泻的作用，但是其药性偏寒凉、偏肾利为主，是偏渗利的食材，其实不适合长期大量使用。如果一感觉湿气重就长时间、大量食用薏仁

等寒凉食物，反而会伤脾，导致脾胃越来越差，反而会加重湿气重。

健脾才是祛湿的根本：脾虚湿困的人，常表现为食欲差、饭后腹胀、大便不成形、易疲劳、舌淡胖有齿痕。此类人群需要健脾益气化湿，而非单纯利水。真正的祛湿应该从健脾入手，选择平和而不伤正的食材，如炒薏苡仁、炒白扁豆、茯苓、淮山药、芡实、赤小豆、广陈皮等。

误区三：食材选择和使用错误
用错豆类：红豆不等于赤小豆。很多人喜欢煮红豆薏米粥来祛湿消肿，往往喝了一段时间，湿气一点没去。其实，90%的人煮红豆薏米粥，食材都选择错了，所以湿气才祛不了。真正有祛湿消肿作用的，不是红豆，而是赤小豆。只有用对了赤小豆，才能起到健脾祛湿的效果。

生薏米的寒性被忽视：薏米属于淡渗利湿药，但性偏凉，对于脾虚特别是脾胃虚寒的人，如果光用生薏米就会损伤脾胃，而脾是负责运化水湿的，脾伤了，湿气更加排不出，越祛湿反而身体越湿。煮之前可以将生薏米用小火炒到金黄色，把寒性减去，就能避免对脾胃的损伤。如果觉得麻烦，可以直接买炒薏米。

木棉花的采摘风险：木棉花是广东人刻在骨子里的祛湿法宝，但路边种植的木棉花掉落在地上，容易掺入杂质和虫卵，花瓣容易发霉，药用价值大打折扣。同时，作为路边的绿化植物，木棉花很可能洒有农药，受空气、汽车尾气等污染，所以不建议捡回食用。自己捡回家的木棉花，不一定能完全晒干，进食湿木棉花，反而容易中毒拉肚子。

五指毛桃的误用风险：五指毛桃作为中药材使用时可能出现轻微胃肠不适或过敏反应，阴虚火旺者及孕妇禁用。其含有的挥发性成分可能刺激胃肠黏膜，部分人群服用后可能出现腹胀、恶心等不适。长期过量服用可能加重肝肾代谢负担，尤其肝功能异常者需谨慎。

误区四：过度祛湿和忽视生活调理

祛湿过度伤阳气：当感到湿气重的症状消失，重拾神清气爽，就要适可而止，否则就容易祛湿过度，导致阳气外泄、食欲缺乏、过度发汗。有的年轻人热衷养生，却走进了误区，以为祛湿无害，就不顾用量。实际上，老中医开药方，每种中药剂量原则上不超过30克，且注重“分剂而治”。一款祛湿汤，每种用料最高不超过30克为原则配搭，不要持续喝过7天。最好每3天观察一次身体变化，避免补益过度。

忽视生活习惯的调整：饮食调理只是祛湿的一部分，如果还是长期熬夜、久坐不动、居住环境潮湿，湿气很难彻底清除。建议每天保持30分钟中等强度运动（比如快走、八段锦），促进气血循环；晚上11点前睡觉，避免熬夜伤脾；保持房间通风，避免长时间待在潮湿的环境中。

过量饮水的误区：有些人认为祛湿就是多喝水利尿，其实不然。过量饮水会加重脾的负担，反而导致水湿堆积。正确的做法是“适量饮水”（每天1500毫升至2000毫升），同时通过食物和运动促进水分代谢。

误区五：特殊人群的忽视
孕妇的禁忌：木棉花具有活血行气的功效，有动胎气，甚至流产的风险，孕妇不宜食用。五指毛桃孕妇服用存在子宫兴奋作用的风险，可能影响胎儿发育。

老年人的风险：老年人如果身体虚弱，气血亏虚，一般不宜食用寒凉之品，易伤及脾胃功能，损伤人体正气。同时，广东是慢性肾病高发地区，许多阿婆阿伯肾小球滤过率已下降，却不自知继续高钾饮食，导致钾排泄障碍。

婴幼儿与体质极弱者：小朋友脾胃娇嫩，老人气虚体弱，都不适合长期或大量饮用凉性汤水。木棉花利水祛湿，尿频、肾气不足的人喝了会加重症状。

急性病患者的禁忌：感冒发烧、咳嗽咯痰期间，以及痛风、高血脂症等代谢紊乱人群，应禁食或少食祛湿药膳。

二 科学祛湿的正确方法

（一）辨证施膳，因人而异
祛湿必须“辨证”。首先要确认体内是否有湿，其次要分清是“寒湿”还是“湿热”，最后还要判断是否伴有脾虚。如果没有湿，或者属于阴虚体质，盲目喝祛湿汤不仅无效，反而会耗伤人体阴液，损伤脾胃。

寒湿体质：重在温阳散寒、健脾祛湿，多用温性食材，少碰生冷寒凉。推荐食材：干姜、陈皮、砂仁、草果、艾草、花椒、羊肉、生姜、胡椒、党参。

湿热体质：重在清热利湿、健脾助运，多用清淡利湿的食材，忌辛辣油腻、温补过度。推荐食材：赤小豆、薏苡仁、水芹、玉米、鸡骨草、绵茵陈、蒲公英。

暑湿体质：重在清暑化湿，选时令清润食材，少吃燥热油腻之物，避开闷热潮湿环境。推荐食材：白扁豆、冬瓜、荷叶、西瓜翠衣、绿豆等。

风湿体质：关键在于祛风湿、通经络、兼补脾胃，侧重通络舒筋，少吃生冷寒凉、肥甘油腻之物，少久居湿地，少涉水。推荐食材：五指毛桃、木瓜、桑枝；夹寒湿与风湿的人可在中医师指导下使用巴戟天、白芷等。

（二）健脾为本，祛湿为辅
真正的祛湿应该从健脾入手。健脾食材应选“温和的祛湿者”——茯苓（像“脾胃的清洁工”，排湿还不伤人）、炒薏米（生薏米寒性大，炒过之后更友好）、白术（帮脾胃“提力气”，适合总没胃口的人）。温肾食材应选“不燥的补阳品”——山药（既补脾胃又养肾，蒸着吃、熬粥都好）、生姜红枣茶（早上泡一杯，能激活肾阳，适合手脚冰凉的人）。

（三）合理选择食材，注意安全

木棉花：应到正规药店或市场购买干品，经过清洗、烘干、炮制，安全又有效。每日使用干品量为9克至15克，它属于凉性茶饮，老年体弱者、孕妇不宜过多食用。

五指毛桃：建议选择正

规渠道药材，避免误用有毒植物三指毛桃。煎煮时不宜使用铁器，文火慢煎有助于降低刺激性。日常保健使用五指毛桃煲汤时，单次用量建议控制在15克至30克，每周不超过3次。

高钾食材：广东人煲汤常选含钾丰富的食材：大蕉、土豆、绿叶蔬菜、菌菇、黄豆等，长时间熬煮会使钾离子大量溶入汤中。对于肾功能下降的老年人风险极大。建议高钾蔬菜切块后焯水5分钟，可减少30%钾含量，再换水煲汤。

（四）综合调理，生活配合
祛湿不能单靠食疗，还需要配合适当的生活调理。适量运动：每天保持30分钟中等强度运动（如快走、八段锦），促进气血循环。规律作息：晚上11点前睡觉，避免熬夜伤脾。环境调节：保持房间通风，避免长时间待在潮湿的环境中。饮食有节：避免暴饮暴食，少吃生冷、油腻、甜腻食物。

广东的祛湿食疗文化源远流长，但在实践中却存在诸多误区。从不辨体质盲目祛湿，到只祛湿不健脾；从食材选择错误，到忽视特殊人群的需求；从过度祛湿伤阳气，到忽视生活调理的重要性——这些误区不仅让祛湿效果大打折扣，甚至可能适得其反，损伤身体健康。

真正的科学祛湿，需要辨证施膳、健脾为本、合理选材、综合调理。在享受岭南祛湿美食的同时，我们更应了解自己的体质，选择适合自己的食疗方案，配合健康的生活方式，才能真正达到祛湿不伤正、养生又健康的目的。

请大家记住，祛湿不是简单的“排水”，而是为身体“补动力”。只有脾胃功能强健，水湿才能正常运化；只有辨证准确，食疗才能事半功倍。在这个湿热交蒸的夏季，让我们用科学的态度对待祛湿，用智慧的方法调理身体，安然度过岭南的漫长夏季。

李紫茜：广州华南商贸职业学院卫生健康学院