



潮汕地区的清热解暑方法与注意事项

作者：李成辉 胡世云

潮汕地区的清热解暑方法，是千百年来人与自然和谐相处的智慧结晶。然而，传统智慧需要与现代科学结合。我们在享受这些消暑佳品时，也应了解其适用人群、使用禁忌，做到“知其然，更知其所以然”。唯有如此，潮汕的消暑文化才能在传承中发展，在创新中延续，为所有生活在暑热中的人们，带来健康与清凉。

一、潮汕地区的传统解暑饮食

(一) 冬瓜绿豆汤：家常消暑圣品

冬瓜绿豆汤是潮汕家庭夏季最常见的汤品之一。制作简单：冬瓜和绿豆按大约5:1的比例，加红糖或食盐调味。这款汤品体现了潮汕人“药食同源”的智慧。冬瓜：性微寒，味甘淡，利水消肿、清热解暑。绿豆：性凉味甘，清热解毒、消暑利水，富含蛋白质、B族维生素和矿物质。两者合用，清热解暑效果倍增。但需注意便溏腹泻、痛经者不宜；常人也不宜天天食用，以免寒凉伤胃。

(二) 改良版酸梅汤：潮汕特色的“咸酸甜”

酸梅汤传入盛产橄榄的潮汕地区后，演变为独具特色的

“橄榄酸梅汤”。在传统酸梅汤（乌梅、山楂、甘草、冰糖）基础上，加入潮汕特产橄榄，既保留了生津止渴、消食化滞的功效，又增添了利咽润喉、解毒消食的作用。这种因地制宜的改良，体现了潮汕人对本地物产的巧妙运用。

(三) 莲藕汁与咸柠檬茶

潮汕凉茶铺在夏季还会供应一些特色饮品。莲藕汁：新鲜莲藕榨汁滤渣，煮熟冰镇后加冰糖调味，有健脾开胃、美容养颜的功效。咸柠檬茶：用腌制过的咸柠檬制作凉茶，有化痰理气开胃的功效。潮汕人擅长腌制食品，将这一技艺应用于消暑饮品，创造了独特风味。

二、民间食疗方的科学点评与注意事项

(一) 潮汕消暑方法整体评价

潮汕地区的清热解暑方法具有以下特点。就地取材，经济实用：充分利用本地植物资源，成本低廉且易于获取。辨证使用，个体化强：针对不同症状有不同配方，体现中医辨证思想。预防为主，治未病：多在暑热症状出现前或初期使用，防患于未然。药食同源，安全性高：多选用药食两用植物，毒副作用小。

“岭南名医”、汕头大学医学院附属肿瘤医院副院长邱卫黎指出：“潮汕地区一直有采用草药来预防保健的习惯，特别是防感冒、防中暑这些验方，它们非常有用，非常值得我们传承。”这从专业角度肯定了潮汕民间消暑智慧的价值。

(二) 使用原则与禁忌

辨证施“饮”：暑热有“阳暑”与“阴暑”之分，体质有寒热虚实

之别。阳暑（在高温环境下直接中暑）宜清热解暑；阴暑（暑天受凉）需散寒化湿。使用前应大致判断体质和证型。中病即止：青草水、草粿等均为调理之品，症状缓解即应停止，不宜长期大量服用。

特殊人群慎用。孕妇：许多青草药有活血或滑胎作用，应避免使用。婴幼儿：脏腑娇嫩，不宜直接服用成人剂量的青草水。老年人：脾胃功能减弱，应减少寒凉之品的摄入。慢性病患者：如高血压、糖尿病、肝肾功能不全者，需咨询医生。

避免与药物相互作用：部分青草药可能影响药物代谢，服用西药期间应咨询医生或药师。

注意卫生与质量：自采草药需确保正确辨识，避免误采有毒植物；购买成品应注意生产日期和卫生条件。

(三) 现代生活的适应性调整

随着生活方式改变，传统消暑方法也需要适当调整。空调环境下的调整：现代人多处于空调环境，易患“空调病”（暑天受寒）。此时不宜过度饮用寒凉青草水，可适当加入生姜、陈皮等温中食材。办公室人群的简化

版：上班族可选用袋泡茶、即食草粿粉等便捷产品，但需注意选择无添加剂的优质产品。糖分控制：传统消暑食品多添加白糖，现代人应注意糖分摄入，可改用代糖或减少糖量。与传统医学结合：对于严重中暑或暑热病症，应及时就医，民间方法可作为辅助调理。

三、传承与创新：潮汕消暑文化的现代意义

潮汕清热解暑方法不仅是实用的防病手段，更是宝贵的非物质文化遗产。它体现了潮汕人顺应自然、因地制宜的生活智慧，也承载着浓厚的乡土情感和文化记忆。

然而，随着城市化进程加快，年轻一代对传统草药的了解越来越少。田间地头的青草被钢筋混凝土取代，家庭自煮青草水的传统也逐渐淡化。如何传承这一宝贵文化遗产，成为值得思考的问题。

当夏日的热浪再次袭来，不妨尝试这些潮汕智慧：采一把青草，煮一锅凉茶；买一份草粿，品一口清凉。在传统与现代的交汇点，找到属于这个夏天的，最自然的解暑之道。

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。

近日，广州某公司34岁白领李女士（化名）因左腿突发剧烈肿胀、疼痛入院。经超声检查发现，其左下肢从大腿根部至小腿的深静脉及大隐静脉全线被血栓堵死。医生调查病因后发现，罪魁祸首竟是她长期服用的短效避孕药。随着广州进入湿热的夏季，医生特别提醒：避孕药虽是女性“福音”，但绝非“糖豆”，特定人群需警惕深静脉血栓风险。

34岁白领长期服避孕药致左腿“堵死”

医生：这3类人请立即停用

作者：黎德阳 曾瑞峰

一、险情：血液变“糖浆”血管成“死胡同”

“医生，我就是吃了个避孕药，怎么腿就肿得跟大象腿一样？”诊室里，疼得直冒冷汗的李女士怎么也想不通，这盒为了图方便而长期服用的“常用药”，为何会让她的人生差点“停摆”。

超声探头下的画面触目惊心：李女士的左腿股总静脉、腓静脉及大隐静脉管腔扩张，血管壁不光滑，管腔内被实质性低回声充填，血流信号完全消失。这不仅是一条腿的梗阻，更是一场随时可能诱发肺栓塞的致命危机。

究其原因，药片中的雌激素是“双刃剑”。

血液变“稠”：雌激素会刺激肝脏制造更多凝血因子，同时减少抗凝物质，使血液从“溪流”变

为“糖浆”，流速变慢易结块。

血管变“窄”：长期激素刺激导致血管壁僵硬、弹性下降，血流受阻。

特别警示：广州初夏湿热交蒸。中医认为“血得温则行，遇湿则凝”，闷热潮湿的气候本就易致血液流动受阻，若叠加避孕药影响，风险成倍增加。

二、警钟：这3类人风险高10倍

并非所有服用避孕药的女性都会出现血栓，但以下3类人群风险极高，医生建议立即停用含雌激素药物，改用避孕套或宫内节育器。

“老烟枪”姐妹：吸烟+避孕药是血栓的“黄金搭档”。烟雾中的化学物质与雌激素联手，疯狂损伤血管内壁。

体重超标者：BMI超过30

（严重肥胖）的女性，本身血液黏稠度高，叠加药物影响无异于“雪上加霜”。

家族病史者：若母亲或姐妹有血栓、中风史，可能携带“易栓基因”，切勿乱用激素类药物。

三、攻略：中医食疗给血管“减负”

在规范的西医抗凝治疗基础上，结合广州湿热的气候特点，中医“药食同源”能辅助调理血液黏稠度，缓解下肢水肿。

(一) 山楂——血管的“刮油刷”

怎么吃：每天10克干山楂泡水喝。

作用：中医说它能活血化瘀，现代医学也证实它能扩张血管、降血脂。对于长期吃避孕药导致的血液高凝，是很好的辅助调理。

(二) 黑木耳——天然的“阿司匹林”

怎么吃：凉拌或者煮汤（注意要煮熟）。

作用：它含有特殊的腺苷类物质，能抑制血小板聚集，防止血栓形成。广州人爱喝汤，可以加点木耳炖瘦肉。

(三) 冬瓜与赤小豆——消肿的“黄金搭档”

怎么吃：冬瓜赤小豆汤（不要放糖）。

作用：李女士那种腿肿，就是因为湿气和血瘀堵在下肢。冬瓜利水，赤小豆祛湿，能把腿里积攒的“废水”排出去，消肿效

果特别好。

四、保命建议：35岁是道坎

年龄红线：超过35岁的女性，若吸烟或有高血压，请立即停用含雌激素避孕药。

拒绝久坐：广州办公室久坐超过4小时，务必起身活动。激活小腿“肌肉泵”，促进血液回流。

症状自查：若发现单侧腿肿（粗细不一）、皮温升高（摸起来发热）、按压疼痛，请立刻就医查下肢静脉超声。

切记：千万不要揉搓腿部，以免血栓脱落引发肺栓塞。

黎德阳，广东省中医院急诊科护师。

曾瑞峰，广东省中医院急诊科副主任医师。