



食药同源与健康

青年科学主理人

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

药食同源话“空调病”

中医教你“吃走”一身寒湿

作者：吴钱红

近几年来，我接诊的很多患者的各项检查指标基本正常，却总是浑身不舒服——怕冷、颈肩僵硬、头痛鼻塞、肚子胀、大便不成形、女性痛经加重。一问生活习惯，几乎无一例外：长时间待在空调房里。这就是典型的“空调病”。虽然医学教科书上没有这个病名，但中医对此有深刻的认识。以下我就从药食同源的角度，教大家如何在夏天一边吹空调，一边用厨房里的食材保护自己。

一、什么是“空调病”？中医怎么看？

空调病的核心，是“寒邪”和“湿邪”共同作用的结果。夏天室外炎热，我们的毛孔处于张开状态，以便出汗散热。突然进入低温空调房，寒邪会顺着张开的毛孔长驱直入，中医叫“寒邪束表”。同时，空调房的冷空气会让汗液无法正常排出，湿气滞留体内，加上夏季本就湿气重，内外湿邪交加，人就成了一块“冻住的湿毛巾”。

寒邪的特点是收引、凝滞，会让血管收缩、肌肉僵硬，所以你会颈肩酸痛、头痛、关节冷痛。湿邪的特点是重浊、黏滞，会让你感觉身体沉重、像裹了湿布一样，还会出现腹胀、大便黏马桶、舌苔厚腻等状况。寒湿交织，阳气受损，时间长了还会伤及脾胃和肾阳，出现怕冷、手脚冰凉、容易感冒、女性痛经甚至宫寒。

二、药食同源：厨房就是最好的药房

既然空调病的本质是寒湿，那调理方向就很明确：散寒、祛湿、温阳。而很多药食同源的食材，正好具备这些功效。

(一) 生姜——散寒第一味

生姜性温味辛，入肺、脾、胃经，能发汗解表、温中止呕。对于空调房受寒引起的头痛、鼻塞、怕冷，一碗生姜红糖水效果立竿见影。生姜还能温暖脾胃，改善寒湿导致的食欲缺乏、腹胀。

经典搭配：生姜3片、红枣3枚、红糖适量，煮水喝。红枣补气，红糖温通血脉，三味合用，散寒而不伤正。

(二) 紫苏——解表又和胃

紫苏叶性温味辛，既能发汗解表散寒，又能行气和胃。如果吹空调后感觉恶心、胸闷、食欲缺乏，紫苏叶尤其适合。紫苏的芳香气味还能化湿醒脾。

简单用法：新鲜紫苏叶5片至6片，开水冲泡代茶饮，或者煮面条时放几片，既调味又养生。

(三) 藿香——化湿的明星

藿香是夏天化湿最常用的一味药食同源之品。它性微温味辛，能化湿和中、解表祛暑。夏天头昏沉、胸闷腹胀、恶心呕吐，用藿香就对了。

家庭用法：干藿香10克，开水冲泡代

茶饮。也可以在做菜时放一点，尤其适合凉拌菜。

(四) 陈皮——燥湿理气

陈皮性温味辛苦，入脾、肺经，善于燥湿化痰、理气健脾。在空调房里待久了，湿气困脾，导致肚子胀、不想吃饭、大便黏腻，陈皮是首选。

经典搭配：陈皮5克、生姜2片，泡水喝。陈皮燥湿，生姜散寒，协同作用效果更好。

(五) 薏苡仁——利湿不伤正

薏苡仁性凉味甘淡，擅长健脾渗湿。虽然它性偏凉，但经过炒制后寒性大减，更适合寒湿体质。它通过利小便的方式把湿气排出去。

经典吃法：炒薏苡仁30克，煮水或煮粥。可以搭配赤小豆15克，祛湿效果加倍。

(六) 肉桂——温阳散寒

对于空调病已经伤及阳气、出现明显怕冷、手脚冰凉、腰膝冷痛的人来说，需要用温阳的药物，肉桂是很好的选择。它性大热味辛甘，能补火助阳、散寒止痛。

注意：肉桂药性较强，不宜大量长期使用。日常可以用肉桂粉1克，冲牛奶或咖啡喝。

(七) 葱白——通阳发汗

葱白发汗解表、散寒通阳的作用很强。它的辛辣之气能迅速打开毛孔，让寒邪从汗液中排出。

简单用法：葱白3段至5段（带须更好），加生姜3片，煮水喝。喝完盖上薄被微微出汗，寒邪就散了大半。

三、对应症状的食疗方案

症状一：头痛鼻塞、怕冷无汗

吴钱红，广西壮族自治区南溪山医院副主任医师。

世界杯“夜猫子”当心

“熬夜+冰啤+烧烤”或是肠胃与血管的“双重暴击”

作者：赖成志 曾瑞峰

2026美加墨世界杯激战正酣，广州正值“龙舟水”湿热时节。球迷群体中因不良观赛习惯引发的急性肠胃炎，甚至心血管意外的风险正在上升。这不仅是生活习惯问题，更是中西医视角下的病理危机。

一、当“狂欢”遇上“湿热”

广州的7月“外湿”（龙舟水）与“内湿”（生冷饮食）相逢，叠加熬夜看球的作息紊乱，人体正处于一个“易损状态”，需警惕身体发出的三类“红牌”信号。

(一)“冰火两重天”的急性肠胃损伤（寒热错杂）

场景：看到精彩进球，猛灌冰啤酒，随后吃下大量油腻烧烤。

西医视角：胃肠道血管在高温情绪下扩张，突遭冰镇液体刺激，引发胃肠痉挛或急性胰腺炎风险。

中医视角：“脾主运化”，喜燥恶湿。生冷寒凉直中脾胃，导致寒邪困脾，升降失司。

求救信号：上吐下泻、胃脘剧痛、体温升高。

(二)“身体生锈”的代谢危机（湿热困脾）

场景：第二天醒来头重如裹，像裹了湿毛巾，全身酸痛乏力。

西医视角：高脂高盐饮食导致血液黏稠度暂时性升高，代谢废物堆积。

中医视角：外湿+内湿=湿热困脾。脾阳被困，清阳不升，导致精神萎靡、舌苔厚腻。

(三)“心胆失衡”的心血管风险（心胆气虚）

场景：赛后久久不能平静，心慌心悸，甚至出现一过性胸闷。

警示：长期熬夜耗损心阴心血，对于有潜在心血管问题的人群，情绪过山车可能诱发心律失常。

求救信号：心慌不安、失眠多梦、稍动

即汗。

二、中医“药食同源”的防御机制

结合“药食同源”理念，提出三道“防线”，旨在通过食疗调节人体内环境，对抗湿热与熬夜带来的损伤。

(一) 给肠胃装个“温控器”：温甘饮

针对问题：冰啤烧烤导致的胃寒、痉挛。

配方：生姜3片、陈皮5克、紫苏梗5克（可加少量红糖）。

科学原理：生姜——含姜辣素，能促进血液循环，暖胃止呕，对抗冰镇饮品的冷刺激。陈皮——理气健脾，化解油腻食物导致的气滞。紫苏梗——解表散寒，行气宽中。

饮用时机：喝冰饮前后，或两局比赛间隙，趁热饮用。

(二) 给血液做个“大扫除”：祛湿粥

针对问题：广州湿热气候导致的头重、水肿、血液黏稠。

配方：赤小豆20克、薏苡仁20克、茯苓10克、大米。

科学原理：赤小豆、薏苡仁——利水渗湿，降低体内水分滞留，缓解下肢沉重感。茯苓——健脾宁心，现代研究其提取物有助于调节免疫。

呼应背景：此粥特别适合于“龙舟水”

季节食用，防止湿气困身。

(三) 给神经装个“减压阀”：安神茶

针对问题：情绪过激后难以入睡，心慌。

配方：百合10克、酸枣仁10克（打碎）、桑葚5克。

科学原理：酸枣仁——被称为“东方睡果”，具有显著的镇静催眠作用，养肝宁心。百合——清心安神。桑葚——滋补肝肾之阴，缓解熬夜耗损的津液。

三、保命底线——急诊医生的“观赛守则”

球赛虽精彩，生命价更高。为了不让自己急诊室成为你的“第二赛场”，请遵守以下科学底线。

(一) 拒绝“冰火攻击”：熬夜时消化功能减弱，尽量避开冰镇饮品。若实在想喝，建议在常温下“回温”后再饮用，减少对胃肠黏膜的刺激。

(二) 激活“肌肉泵”：利用中场休息，站起来做简单的拉伸（如八段锦“双手托天理三焦”），促进下肢血液回流，预防深静脉血栓（尤其对于久坐不动的球迷）。

(三) 情绪“稳态”管理：输赢乃兵家常事。若出现剧烈腹痛、呕吐咖啡样物，或者胸痛大汗，请立即停止看球，立刻就医！

赖成志，广东省中医院急诊科住院医师。

曾瑞峰，广东省中医院急诊科副主任医师。