



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

岭南三伏天养心之道

食药同源，安度“上蒸下煮”40天

作者：胡世云 李成辉 胡天若

岭南的夏天，总是来得格外热烈。每年公历七月中旬至八月中旬，当太阳行至黄经120度附近，一年中最难熬的三伏天便如约而至。此时节，岭南大地“湿热交蒸”，热浪与湿气交织，人体仿佛置身于巨大的蒸笼之中，用“上蒸下煮”来形容，再贴切不过。2026年的三伏天比去年多了10天，中伏有20天，属于“长三伏”。从7月15日入伏，至8月23日出伏，是整整40天的“加长版”煎熬。今年的三伏天这40天，对岭南人的身心是一场严峻的考验。

中医天人相应理论明确，五脏对应四季，夏季归心，三伏天是一年中心气最易耗损、心神最易受扰的关键时段。不同于北方夏季干燥热、仅耗津液的气候特点，岭南三伏天独具高温熏蒸、湿气弥漫、暑湿交阻、闷热黏腻的地域特征，常年处于“上蒸下煮”的桑拿天气，气温高、湿度大、风力弱，湿热邪气交织缠绵，难以消散。这种特殊气候不会单纯使人上火燥热，而是持续消耗人体正气、郁遏心阳、阻滞心脉，极易引发心气亏虚。因此岭南夏季养心不可照搬通用的清热解暑方法，需因地制宜，配合合理的衣食住行调护，安稳度过三伏酷暑。

三伏天养生关键在于“调脾胃，养心神”

三伏天自然界阳气达到鼎盛，人体为适应高温，腠理大开，阳气大量浮越于体表散热，导致体内阳气相对空虚，脏腑功能，尤其是脾胃，处于一年中最虚弱的状态。加之岭南近海，空气湿度极高，酷热遇水汽，便化生出黏腻不爽的“暑湿”邪气。暑热耗气伤津，湿浊困阻脾胃，人们极易出现头身困重、食欲缺乏、脘腹胀满、心烦失眠、口干口苦

等种种不适。这便是民间常说的“苦夏”。

面对这般“外热内虚，暑湿交困”的局面，养生的关键在于“调脾胃，养心神”。国医大师邓铁涛教授曾强调“脾胃乃后天之本，气血生化之源”，并提出“调脾胃以安五脏”的学术观点，尤其在心系疾病的防治中，主张“心脾相关”。脾胃健运，则气血生化有源，心脏得到充足的濡

养；脾胃强健，则能有效运化水湿，减少痰浊内生，避免痰浊痹阻心脉。因此，岭南三伏养心，重点在于通过“食药同源”之法，健脾祛湿、益气养血、宁心安神。

在衣食住行的方方面面，饮食调养无疑是重中之重。岭南人深谙“食药同源”之道，善于运用身边常见的食材，巧手烹饪，化解暑湿，滋养身心。

解暑祛湿，为养心开路

三伏天暑湿最盛，当湿邪困阻中焦脾胃，人就会觉得口中黏腻、食欲全无、肚子胀满，心气也难以舒展。此时，清暑利湿、健脾开胃是第一要务。

荷叶与冬瓜

荷叶与冬瓜是岭南夏日解暑的经典搭配。荷叶清香升散，能清热解暑、升发清阳；冬瓜（最好连皮）清热利水、消肿除湿。

一碗简单的冬瓜薏米老鸭汤，便是初伏时节理想汤品，冬瓜与薏米清热利湿，老鸭滋阴养胃，清补而不伤正。

土茯苓

岭南人视其为“祛湿之王”。土茯苓性平，味甘淡，能清热利湿、通利关节，且不伤阴液，对于暑湿阻滞经络所致的头重如裹、肌肉关节酸楚疼痛尤为适

宜。用土茯苓搭配猪骨煲汤，是化解湿热困顿的良方。

灯芯草与淡竹叶

若暑热上扰心神，导致心烦急躁、入睡困难、小便短赤，可选用灯芯草、淡竹叶，它们能清心除烦、利尿导热。与莲子一同煲瘦肉汤，可有效清解心经之热。

山药、茯苓、莲子、芡实

这些都是健脾益气的常用食材。从中伏开始，湿邪缠绵，脾虚渐显，在汤粥中加入这些“健脾四宝”，能有效增强脾的运化能力。山药补脾养肺固肾；茯苓健脾渗湿、宁心安神；莲子补脾止泻、养心安神；芡实健脾益肾。它们性质平和，适合长期食用，是“清补”养生的基石。

健脾益气，为养心固本

暑热汗出，不仅伤津，更会耗气。脾胃虚弱，气血生化无源，心脏便如同“无米之炊”。因此，在解暑的同时，必须兼顾健脾益气。

大麦茶

岭南民间常备的养生饮品，正是一味被低估的“健脾护心”良药。大麦性凉（炒后性平），能“去食疗胀、消积进食、平胃止渴、消暑除热、益气调中、宽胸下

气”。炒制后的大麦焦香醒脾，能有效改善食积腹胀、口中黏腻等症。现代研究发现，大麦中的β-葡聚糖等成分有助于调节血脂，减轻血管代谢负担，其健脾化浊之功，从根源上减少痰湿生成，从而起到护心防病的作用。饭后一杯温热的大麦茶，既能解腻消食，又能健脾和胃，暗合中医“健脾即护心”的养生智慧。

补血安神，为养心添力

三伏天“暑易入心”，加上汗出过多，心血易被耗伤，容易出现心慌气短、失眠多梦、面色无华等心脾两虚的症状。此时，需要一些养血安神的食药同源之品。

龙眼肉（桂圆）

岭南盛产的龙眼，素有“南国人参”之称。其味甘、性温，归心、脾经。龙眼肉能补益心血，养血安神，对于心脾两虚引起的失眠健忘、心悸怔忡有很好的改善作用。日常可用龙眼肉泡水、煮粥，或与红枣、枸杞搭配，成为一款简单的补血养颜茶饮。著名的补血名方“玉灵膏”，便是以龙眼肉与西洋参配伍，蒸制而成，大补气血，安

神养颜。但需注意，龙眼肉性温且含糖高，阴虚火旺、痰湿壅盛及糖尿病患者当慎用。

猪心与莲子

民间素有“以心补心”之说。猪心富含营养，能加强心肌营养，有安神定惊、养心补血的功效，对惊悸失眠有较好的食疗作用。搭配莲子煲汤，如经典的莲子猪心汤，是广东省的传统药膳，兼具养心安神、补心健脾之功，尤其适合工作压力大、思虑过度导致的心神不宁、睡眠不安者食用。广东省中医院的专家也推荐了一款核桃莲子红枣猪心汤，加入核桃补肾益精，红枣健脾补血，可谓男女老少咸宜的安神佳品。

甘麦大枣汤的妙用

针对岭南三伏暑湿导致的心气不足、心神不宁诸症，我们还可以用传承千年的养心经典名方——甘麦大枣汤，它是三味食材配伍而成的，食药同源、平和安全，老少皆宜，是岭南家庭夏季必备的养心汤水。

标准配方与制作方法：取甘草9克、小麦30克、大枣6个。将所有食材彻底洗净，大枣可去核减少燥热，全部放入养生壶中，加入1升纯净水，大火煮沸后调小火持续熬煮60分钟即可。滤出汤汁分次温饮，食材可反复煮泡，每周坚持饮用3次至5次，长期坚持可稳步

补益心气、安定心神、舒缓心悸，从根源上改善三伏心气亏虚的各类不适。

此方配伍精简精妙，贴合岭南养生需求。小麦养心安神为君，专攻舒缓暑热躁动之心神；甘草益气复脉为臣，稳固耗损之心气、通畅心脉；大枣养血和中为佐，气血双补、兼顾脾胃。三者皆为甘平之性，甘温补中，缓而不峻，既不会像寒凉食材一样损伤心阳脾胃，也不会像温补药材一样燥热上火，完美契合岭南三伏清补养心、慢养固本的养生原则，化解暑湿耗气之弊，兼顾安神缓悸之效。

岭南三伏养心的宜忌

综合而言，岭南三伏养心，区别于北方单纯清热解暑，其核心要义是顺应地域气候、依托食药同源、慢补心气、清化暑湿。岭南特有的暑湿交蒸气候，持续消耗心气、困阻心阳，诱发心悸、气短、头晕、乏力、易惊失眠等诸多不适。因此不用峻补猛药、不用苦寒清泄，只需坚持日常食药同源温和调理，搭配科学的衣食住行养护，细水长流补益心气、通畅心脉、安定心神，便可抵御岭南三伏暑湿邪气，补足耗损正气，养护心脏机能、调和身心状态，安稳舒适度过三伏长夏，同时夯实体质，减少秋冬体虚复发的隐患。

此时养生要注意，不可因

天气闷热，盲目大量饮用寒凉凉茶、冰镇饮品、生冷瓜果。寒凉之物虽可暂时解暑，却会损伤脾胃阳气、遏抑心阳生发，导致湿气淤积更甚、心气愈发亏虚，形成“越凉越虚、越清越困”的恶性循环。应该贴合本地气候与体质特点，遵循中医“甘能补中、温能益气”的养生准则，忌猛泄、忌峻补，贵在少而慢补、细水长流。不追求速成调理，以温和的食药同源食材补益心气、温润心阳、清化暑湿，补而不滞、清而不伤，在养护心气的同时化解体内湿气，适配岭南暑湿体质，实现标本兼顾的养生效果。

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。

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。

胡天若，广州中医药大学2023级中医学9年制学生。