



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

夏秋“国潮饮品”的祛魅

酸梅汤，不一定是你的“神饮”

作者：胡天若 李成辉 胡世云

不知从何时起，酸梅汤成了夏秋季饮品界的“顶流”。从老字号药房的线下抢购潮，到社交媒体上铺天盖地的“养生壶同款”，这抹深沉的琥珀色，被赋予了“国潮养生”的光环，仿佛一杯下肚，便能涤荡暑热，拥抱健康。

然而，当一种带有明确药性的传统饮品被全民“盲盒式”追捧时，我们需要一份冷静的祛魅。我们无意否定酸梅汤的价值，恰恰相反，正是为了捍卫它的价值，才必须厘清其适用边界。夏季酸梅汤，切莫跟风喝。对于绝大多数生活在现代都市文明中的“空调人”来说，这杯古老的智慧之饮，或许正成为不合时宜的甜蜜负担。

溯源求真：酸梅汤的“初心”与适用场景

要理解一种方剂或食养方的本质，必须回到它诞生的时空坐标中去。传统酸梅汤，核心药物仅一味——乌梅。其性味酸、涩、平，归肝、脾、肺、大肠经，核心功效可概括为“敛肺涩肠、生津安蛔”。

让我们把目光投向那个没有空调、没有冷链物流的

时代。酸梅汤最初的适用人群画像极为清晰：是在烈日下从事重体力劳动的农夫、是长途跋涉的车夫、是汗流浹背的工匠。他们所处的环境是高温、高湿、暴晒，身体状态是大汗淋漓、气随汗脱、阴津耗伤、阳气浮越于表。此时，一碗冰镇酸梅汤，便如久旱逢甘霖。乌梅的“酸收”

之性，恰能收敛因过度开泄而浮越的阳气，防止津液进一步耗损，实现“酸甘化阴”的生津效果。它就像一个紧急的“刹车阀”，强制性地将向外、向上过度耗散的“能量流”收敛回来，保存生命的根本。这便是酸梅汤的“初心”——为气阴两耗、津液大亏的极端状态而设。

今非昔比：现代“空调人”的体质错位

时代的车轮滚滚向前，我们的生存环境与身体状况，已与酸梅汤诞生的年代天差地别。现代都市人的生活图景是怎样的呢？

人工气候的恒温箱：我们日均在户外暴露的时间不足1小时，其余时间被恒温在22℃至26℃的写字楼、住宅、地铁所包裹。空调制造的“伪秋季”，使我们的毛孔常年处于闭合状态，汗腺功能退化，身体的自然散热节律被人所阻断。

静坐少动的低代谢：脑力劳动取代体力劳动，日均步数不过几千。身体的能量代谢水平偏低，气血运行本就趋于和缓甚至滞涩。

饮食厚腻的湿浊内盛：现代人饮食普遍高糖、高脂、高蛋白，加之生冷瓜果、冰镇

饮料不断，脾胃运化负担极重，体内“湿气”盘踞，舌苔厚腻已成为常态。

当“收敛固涩”的酸梅汤，遇上“闭门留寇”的现代

人，问题便随之而来。我们身体的“垃圾”（痰湿、食积、郁热）本就需要通过适度的出汗、通畅的二便来排出。出汗，不仅是散热，更是人体重要的排浊通道。一个长期不出汗的人，就像一间从不通风的房间，浊气尽在体内。此时，若再频繁饮用具有强收敛作用的酸梅汤，无异于“关门打狗”——不仅没有把“病邪”打出去，反而把门关死，将这些湿、热、浊、瘀牢牢地关在体内。这会导致什么后果？

（一）气血津液的“交通堵塞”：收敛之性会减缓全身

气血津液的流动速度。对于本已代谢偏慢的现代人，这会加剧微循环的障碍，使人感到困重、乏力、头身不爽。

（二）“暑湿困脾”的雪上加霜：夏季本身湿气重，易困脾土。酸梅汤中的糖分（为改善口感而添加）和酸性物质，在脾胃运化无力时，会成为新的“湿滞”源头。因跟风饮用酸梅汤导致腹胀、纳呆、大便黏腻不爽的患者，并不鲜见。

（三）“表闭”与“内热”的冲突：酸梅汤的收敛作用会使毛孔进一步闭合。若体内本有郁热，汗孔又是散热的主要通道，强行收敛，会使内热无法透达，反而可能引发咽喉肿痛、口疮、痤疮等“上火”症状，这便是不明医理、盲目“养生”的典型反噬。

三因制宜：酸梅汤的精准应用指南

中医的精髓，在于“辨证论治”与“三因制宜”（因人、因时、因地）。将酸梅汤请下“全民神坛”，并非否定其价值，而是为了让它回归到最适合的位置，物尽其用。以下是基于现代人生活状态的精准应用建议：

（一）适宜人群与场景：谁该喝？

高温环境下的体力劳动者：如建筑工人、环卫工人、厨师、交警等。他们身处室外高温或高热环境，有大量出汗、口渴、乏力、心烦等典型气阴两伤表现。此时，饮用温热或常温的酸梅汤，是极佳的补充津液、敛阳生津之品。

运动后的科学补充：进行了长时间、高强度运动（如长跑、高强度间歇训练），导致全身湿透、电解质流失者。注意，宜在运动结束、心率平缓后，小口慢饮，而非运动中间狂饮。

特定体质的气阴亏虚者：中医辨证属于气阴两虚体质，表现为形体偏瘦、口干咽燥、手足心热、舌红少苔，且在夏季感觉不适

者。可在医师指导下，适度饮用以调理。

（二）禁忌人群与误区：谁不该喝？

“空调房久坐族”（首要警示人群）：长期处于低温环境，少汗、怕冷、肤色苍白、手脚冰凉者。此属“表闭阳郁”，饮酸梅汤无异于“冰上加霜”，易致气血凝滞。

脾胃虚弱、湿浊内盛者：食欲缺乏、饭后腹胀、大便稀溏或黏腻不爽、舌苔厚腻（白腻或黄腻）、体型偏胖者。酸梅汤的酸涩收敛和糖分，会严重加重脾胃负担，助长湿邪。

外感表证未解者：正在感冒、发烧，尤其是有怕冷、无汗、头痛等风寒表证者。此时需“发散”解表，邪在表当汗之，酸梅汤之“收敛”会使邪气内陷，病程迁延。

儿童与孕妇：儿童“脾常不足”，消化功能较弱；孕妇体质特殊，乌梅的安蛔止呕作用对某些孕妇适用，但收敛之性可能影响气血运行，均需在医生指导下审慎使用，不可作为日常饮料。

变与守：当代视角下的酸梅汤再审视

我们正处在一个“食养”信息极度丰沛，又极度碎片化的时代。一种养生潮流的兴起，往往伴随着商业力量的推动和大众对“简单解决方案”的渴望。酸梅汤的走红，背后是大众对“古法”“天然”的向往。这本身无可厚非，但若将复杂的个体健康问题，简化为“一杯饮料就能解决”的线性思维，则谬矣。

从“因时”来看，现代人面对的“暑邪”，已从单纯的“阳暑”（高温暴晒）演变为“阴暑”（空调寒湿+内伤湿滞）和“阳暑”并存的复杂局面。对于“阴暑”，我们需要的不是“收敛”，而是“宣散”与“化湿”，比如一杯温热的生姜红糖水或淡盐水，效果远胜于冰镇酸梅汤。

养生之“养”，在于“度”与“和”

酸梅汤这面古老的镜子，照见的是我们对传统既亲近又陌生的复杂心态。我们渴望从古老的智慧中汲取健康力量，却又常常因脱离其应用的语境，而误入歧途。

夏秋季酸梅汤，不要跟风喝。这绝非耸人听闻，而是基于传统中医核心思想的理性呼吁。对于那些长时间端坐于空调房，手持一杯“网红酸梅汤”的都市

人，请先放下杯子，感受一下你身体的需求：你的毛孔是否渴望一次酣畅淋漓的呼吸？你的脾胃是否在乞求一丝温暖的喘息？你体内的湿浊是否在呐喊一个排出的通道？或许，那个最需要我们追捧的“神饮”，不是冰柜里的乌梅汤，而是一杯温热的白开水，或是一杯能发汗解表、化湿和中的淡热茶。

胡天若，广州中医药大学2023级中医学9年制学生。

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。