



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

# “阿妈的秘方”遇上循证护理

岭南病房的晨间查房，常常夹着一股汤味。床头柜上摆着保温壶：有的是陈皮雪梨水，有的是鸡骨草猪横脷汤，有的是一碗橙炖盐，还有产后病区的猪脚姜醋。家属说得恳切：“阿妈煲的，祛湿、止咳、补身，不会错。”

食药同源在岭南不是概念，是生活。可生活里的方子，进到病房就要重新评估：它面对的是疾病阶段、用药方案、肝肾功能、吞咽能力、血糖血脂，而不是“阿妈当年都系咁煲”。当“家庭食疗”遇到“循证护理”，我们不要随便否定“祖辈智慧”，而要把“什么时候是对的、什么时候是不对的、怎样调整才可以食用”讲清楚。

## 橙炖盐：风寒咳嗽的民间验方

广东家庭应对咳嗽，常从厨房取材。橙子带皮蒸、撒少许盐，给咳嗽数日的儿童或老人服用，是流传甚广的“阿妈方”。

广东省中医院杨志敏团队的科普解读指出：蒸橙偏于风寒咳嗽——痰白、质稀、遇风加重、口不干，连皮带肉蒸制后，橙皮中的有效成分析出，配少量盐可开胃下气，作为辅助手段有一定道理。但临床中咳嗽的证型远不止这

一种。例如，风热咳嗽：痰黄、咽痛、口干、舌尖红，此时再饮橙炖盐，咸温之性助热，咽痛反而加重。寒饮咳嗽：痰清稀、怕冷、夜间咳甚，单靠少许盐力道不足，需配生姜、陈皮等温化之品。感染后咳嗽：气道高反应状态，甜咸刺激本身即可诱发咳嗽反射，儿童尤为敏感。误吸或心源性咳嗽：老年人“咳”可能是呛咳、胃食管反流或肺底啰音，并非食疗可以解决。

风寒初期可尝试一次蒸橙；饭后若咽喉更干、痰转黄稠、夜间无法安睡，应立即停用。儿童、孕妇、高血压患者需减少用盐量；慢性咳嗽超过两周，应先行胸片、肺功能等检查，不宜让“橙炖盐”替代就诊。

祖辈的方子并非错误，但其隐含前提是“患者属风寒初起、体质尚可”。病房中的患者，多数已不满足这一前提。

## 姜葱擦身：风寒初期的物理辅助，高热与婴幼儿慎用

“受凉了，姜葱煲水擦身，微微出汗就好了。”这句岭南家庭的口头禅，包含中医逻辑：生姜辛温解表，葱白通阳，用于风寒感冒初起、恶风、清涕、无汗阶段，作为促进发汗的辅助措施并非全无依据。

体温超过38.5℃、精神萎靡、有惊厥史：不宜擦身，应优先退热、补液、排查流感或肺炎。

婴幼儿皮肤屏障薄、血管调节功能不完善：姜葱中的挥发油与辛辣成分可致皮肤红斑、烦躁不安，甚至体温反弹。糖尿病周围神经病变或老年皮肤脆弱者：擦拭过程中易造成微小破损而不自知，增加感染风险。

甲流起病阶段：依赖姜葱擦身延误诊治，血氧饱和度一旦下降，后果严重。

更稳妥的做法是将“擦身”改为“足浴”：生姜两片、葱白两段、温水约40℃，浸泡十分钟，擦干后保暖。不摩擦、不烫洗、不追求大汗淋漓。

民间讲“驱风”，护理讲“体温、循环状态、皮肤屏障完整性、体液平衡”。两者并不冲突，后者只是为前者划定了安全边界。

## 猪脚姜醋：产后民俗的温补逻辑，亦是高脂高糖的潜在来源

岭南产后坐月的习俗中，猪脚姜占据核心位置。生姜温中散寒，甜醋活血开胃，猪脚补充胶原蛋白并被认为是有助于通乳，鸡蛋连壳煲煮使钙质溶出。整套做法自成一格。

产科护理团队更常面对的是另一面：这类食物饱和脂肪含量高、糖分密集、热量集中。自然分娩后3日至4日、剖宫产肠道功能恢复之后，且产妇无活动性出血、无乳腺炎、婴儿无腹泻，方可小碗

尝试。若每日饮用、当水饮用，常见后果包括：产妇油腻恶心、乳腺导管堵塞、血糖飙升；母乳喂养的婴儿大便稀溏、臀部皮肤发红；妊娠期糖尿病产妇产后糖耐量尚未恢复，一碗姜醋相当于半餐主食的热量。

循证框架下的做法不是禁止，而是“改方”：甜醋减量，不再额外添加红糖；猪脚去除肥皮，饮汤不等于饮油；每周1次至2次，而非整个月子期日

日供应；催乳首选充足饮水、优质蛋白、充分休息与正确衔乳，姜醋属于文化习俗，不是哺乳的必要条件；妊娠期糖尿病、高脂血症、肝胆疾病产妇，需先经营养科评估。

猪脚姜承载的是“长辈认为你虚，需要温暖补益”的关怀。护理的专业性在于：虚确实需要补，但必须补得进去、不助湿、不干扰用药、不影响婴儿。

## 鸡骨草煲猪横脷：岭南祛湿方，虚寒体质与慢病患者需审慎

春夏之交、回南天气候潮湿时，广东家庭常煲此汤。鸡骨草清热利湿、疏肝止痛，猪横脷（猪胰）润燥，配以赤小豆、茯苓、姜片，针对“口苦、尿黄、肋胀、舌苔黄腻”的湿热体质。

但病房中常见的几类人群：化疗后食欲缺乏、舌质淡白、大便溏薄；此类属脾胃虚寒，鸡骨草性偏凉，饮用后疲乏感可能加重；慢性肝病且服用抗病毒药、利尿剂、降糖药者：汤中植物成分需评估与西药的相互作用；痛风或高尿酸血症患者：猪横脷属动物内脏，嘌呤含量高，饮用后可能诱发关节肿痛；慢性肾衰竭或透析患者：汤水的液体总量、钾磷蛋白含量均需精确计算，老火汤最容易超标。鸡骨草种子含毒：市

售鸡骨草若荚果未彻底摘除，煲煮后存在安全风险，并非“天然即无害”。

护理宣教中的表述应为：鸡骨草汤适用于湿热季节，是肝胆胀闷、舌苔黄腻、肝肾功能正常者的周末调理汤，而非“广东人一年四季必备的保肝饮品”。饮用两次见改善即应停止，不可当作日常饮水；慢性病患者长期服用多种药物时，须先咨询药师。

这一验方最容易被误解的地方，在于“岭南气候湿热，所以人人需要祛湿”。实际上，老年科、肿瘤科、风湿科病房中，虚寒体质、气阴两伤、久病正气亏损的患者，远多于典型的湿热体质。

## 荔枝、黄皮、龙眼：岭南佳果的药食属性，讲时令也讲分量

岭南夏季水果中，荔枝“一颗三把火”，民间有“饥食荔枝，饱食黄皮”的说法，反映了朴素的饮食调节智慧。

荔枝的问题不只是“热气”。儿童空腹大量进食后，果实中的次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸可抑制糖异生过程，叠加果糖对胰岛素的刺激，可引发“荔枝病”——表现为清晨头晕、冷汗、抽搐甚至昏迷。临床护理需明确三条底线：儿童不可空腹食用，应在饭后半小时尝试，一次不超过五颗；糖尿病患者不可轻信“荔枝能补血糖”的说法，其血糖波动呈现先降后升的模式，风险更大；未成熟、发酵变质、长时间露

天存放的荔枝，不得带入病房。

黄皮则常被低估。其有机酸、维生素C及苦味成分有助于促进消化、缓解胸腹胀闷，在食滞、口气、暑天食欲缺乏时，适量食用优于碳酸饮料。但胃酸过多、活动期消化性溃疡患者食用后可能加重胃灼热感；糖尿病患者同样需要计算碳水化合物总量，“酸味”不等于“无糖”。

龙眼（桂圆）炖汤可安神补血，适合产后、失眠、舌质淡的人群；但口腔溃疡、便秘、舌红少苔的阴虚火旺者食用后“上火”症状明显。水果类食疗方的护理翻译是：时令不是安全免死金牌，体质辨识与食用分量才是真正的剂量控制。

## 结语：经验与证据的交汇

岭南家庭食疗最动人的内核，是“你病了我煲汤，你产后我煲姜，你咳嗽我开橙”的关怀方式。这种代际传递的照护文化，不应被冷冰冰地贴上“缺乏循证依据”的标签。

祖辈的经验来源于天地节气、市井烟火与口耳相传；护理的专业性来源于生命体征、检验指标、临床指南与不良事件报告。两套知识体系不必对立。

优质的临床护理，他会接过长辈的汤煲，说出这样一番话：“这碗

橙炖盐，风寒咳嗽喝半碗可以；但她现在黄痰、发热、呼吸急促，我们先拍个胸片。等好转一些，我教您煲陈皮化州橘红，不一定要用咸橙。”这句话里包含岭南人生活中重要的一条原则——不蛮干，适时、适人、适量，方为会吃。

食药同源落在病床边，不是将药材当饭吃，而是将人情与证据放在同一张桌上：长辈的汤水不撤，患者的安全不让。