

夏季养生，代茶饮来帮忙

文 / 北京中医药大学附属护国寺中医医院 杨玉昕



在中医看来，夏季养生重在7个字——“夏养心，长夏养脾”。但是，这短短7个字蕴含的内容却很丰富，值得慢慢品味。今天，我们就来品一品。

一、什么是“夏养心”

为了能将晦涩的知识解释得

更清楚，这里我们可以把人体比作一个居民小区，此时各个器官就是小区里的一座座高楼，而心脏是小区的总供电站。在炎热的夏季，家家户户都可能开空调，用电量自然升高，这无疑大大增加了作为供电站的心脏的负担；如果不巧又赶上供电站本身散热不好，存在电路老

化等问题，就更容易造成短路而断电，甚至彻底瘫痪，然后大家都无法正常生活了。

因此，夏季需要养心，“夏养心”就相当于保护好我们人体的供电站。养心除了要求我们在生活中内心要保持淡然平静，避免怨恨、恼怒、烦躁等不良情绪外，中医夏

季养心理论还包括清火、养阴、补气这几个要点。

二、什么是“长夏养脾”

长夏在中医学中指立秋起至秋分前的一段时间，时值夏末秋初，湿热明显，人体脾胃功能减弱；而夏天人体消耗较大，反而需要特别加强脾的“工作”，如此才能不断地从食物中吸收营养，维持人体的健康。

还是拿上面的“居民小区”打比方，脾就相当于小区内的食品超市，如果超市的门口堆满各种垃圾又不清理，大量的食品就运不出去，同时向超市送食品的车也进不来。有的人体内湿气大，就像堵在超市门口的垃圾，长此以往容易导致在夏天出现不思饮食、乏力、没有精神的症状，而通过养脾则可以起到开胃增食、振作精神的效果。所以，长夏养脾者，以除湿为先。

三、如何选择夏季养生代茶饮

夏季，我们可以在中医大夫的指导下，根据自身情况喝点儿代茶饮中药——只要能够做到对证，一些小小的身体上的不适都可以缓解。那么，有什么适合夏天喝的代茶饮中药呢？

根据上述介绍，夏季代茶饮中药应以行气消食、滋阴清热、养心安神、消暑祛湿等类型为主。下面结合实例，药师就为大家推荐几款实用的代茶饮。

1.行气消食饮

孩子一到吃饭就发愁，口干乏力没胃口；孩子愁完家长愁。莫愁，

我们请行气消食饮来帮忙！行气消食饮煮出来的味道跟酸梅汤似的，完全可以用来当夏日饮料，孩子喝着也不会反感。

【茶饮组成】乌梅18 g、生山楂30 g、甘草9 g、陈皮18 g，清水2000 mL，冰糖适量。

【药师叮嘱】

(1) 不要喝冰镇的，饮用时的温度在36℃左右最好。夏季人的体表虽然很热，但人的内脏相对来说却是凉的，这个时候大量饮用冷饮，对人的内脏来说犹如雪上加霜。所以，代茶饮的温度不要太低。

(2) 不要一次煮得太多，谨防变质。如果看到表面有细细的泡沫浮起，而且变味了，就说明已经变质了，不可以再饮用。另外，刚从冰箱拿出来的药液不要马上饮用，等放置到室温再喝。

(3) 最好用砂锅熬制，没有砂锅的也可以用食品级不锈钢锅，但一定不能用铁锅。铁和中药所含的多种成分会起化学反应，对身体不利。

(4) 行气消食饮中的山楂含有大量酸性成分，如果没有食积，不宜长期大量服用，以防胃酸分泌过多损伤胃。

2.防暑饮

烈日炎炎一身汗，胸闷恶心还心慌，不如试试防暑饮。防暑饮具有清凉醒脑的作用，其由广藿香9 g、薄荷9 g、白茅根6 g、乌梅6 g、甘草3 g组成，用开水冲泡后30分钟即可饮用。方中广藿香气味芳香，有化湿解暑的功效；白茅根有清热利尿的作用，可以导湿热从小便排出；乌梅既能生津止渴，又可和甘草一起改善代茶饮的口感。

3.桑菊饮

桑菊饮可以说是一种专为现代社会“定制”的代茶饮，因为它主要针对的是“空调病”，典型症状包括空调吹多了之后感觉嗓子不舒服（干、疼、痒），咳嗽总不好，或许还有低热。“空调病”在中医里的说法叫风温初起，是由于屋里开空调后温度过低，身体在外边受了风温之邪被闭在体内发不出来，上犯于肺导致肺气不宣，此时最适合使用桑菊饮。

【茶饮组成】桑叶8 g、连翘5 g、菊花3 g、苦杏仁6 g、桔梗6 g、生甘草3 g、薄荷3 g。

【药师叮嘱】桑菊饮适用于风热咳嗽轻症。如果舌红、苔黄还发热，同时嗓子疼的症状重，建议还是去医院检查下，因为急性发热性疾病初起阶段不适合服用桑菊饮。

4.健脾祛湿饮

夏季贪凉吃冷饮，伤了脾胃肠胃弱，健脾祛湿有良方。

【茶饮组成】荷叶10 g、山药15 g、莲子12 g、扁豆10 g，入锅共同熬煮，熬到莲子、山药、扁豆用勺一碾就碎，筛出的药液像米汤一样即可。

【药师叮嘱】

(1) 此方不适合急性肠胃炎，仅适合调养。

(2) 选材是关键，这里我们重点谈谈：①山药。入药首选淮山药，一般以形状细长、表面毛多者为佳，此类山药粉性大，更适合补脾养胃。菜市场里的山药大多是菜山药，表面比较光滑，长得也比较粗壮，质地生脆，适合做菜用。②莲子。入药一定要去掉里面绿色的莲子心。莲子心清心火，作用与莲子



不一样。③扁豆。入药的扁豆和炒菜用的扁豆不是一回事，菜市场的扁豆通常较嫩，里边的豆粒多不饱满。另外，扁豆有黑、白、红、褐等颜色，入药专用白扁豆。

5.益气养阴茶

夏季出汗太多，耗气伤阴，眼睛、口舌、皮肤干，乏力、失眠、心烦热，此时不如试试益气养阴茶。

【茶饮组成】菊花9 g、草决明10 g、枸杞子10 g、西洋参5 g、麦冬10 g，开水泡服。

【药师叮嘱】由于益气养阴茶适合长期饮用，因此选材特别

关键，这样才能发挥出最佳效果。

①菊花。菊花有两个炮制加工品种：一种是用自然干燥方法加工的，是生的；一种是经过蒸制后烘干的，是熟的。相比较而言，生品性味未变，散风清热、止头痛能力更强。②决明子。决明子是一种比较坚硬的种子，为了便于煎出有效成分，入药前应该捣碎，加上菊花瓣也容易破碎，因此最好把这些药用干净的小白布袋包起来再泡，或者用那种带篦子的保温杯泡，省得喝起来有药渣影响口感，还容易呛着。③西洋参。西洋参性凉，补而不

燥，阴虚内热的人服用后也不会上火；但是，症状改善后就不要再服用了，避免久服滋阴太过而产生滋腻的现象。

上面介绍的几个代茶饮方子都很适合在夏天服用。除此之外，药师还要提醒大家：“夏养心，长夏养脾”，我们还应结合清淡的饮食、规律的起居、充足的睡眠、科学的锻炼等诸多方面进行养生。

希望通过以上介绍，能让大家健康快乐地度过“剩下”的夏天。

药物与人