

小儿度夏宝典： 中医教你破解湿热困局

文 / 广州医科大学附属妇女儿童医疗中心 乔志坤 刘凯

七月酷暑，蝉鸣阵阵，空气仿佛都在发烫。阳光炙烤着大地，空气里弥漫着黏糊糊的热气。对孩子们来说，夏天是吃西瓜、玩水枪的欢乐时光；但对家长们而言，这个季节却暗藏“健康危机”——暑湿与暑热。今天，我们就从中医药的角度，聊聊这个夏天该如何抵御暑湿与暑热的侵袭，守护孩子的健康。

一、认识暑热与暑湿

1.暑热

中医将暑热称为“阳邪”。它来势汹汹，会让孩子的体温突然升高（常超过39℃），表现为小脸通红、大汗直流、喜饮凉水。小儿“阴常不足”，暑热之邪更易耗伤津液，导致孩子容易出现舌质红绛、少津，甚至烦躁不安等症状。如果不及时干预，孩子会出现嘴唇干裂、尿少色黄等表现。婴幼儿因体温调节功能尚未完善，对此尤为敏感。

简单来说，暑热是纯热邪侵袭，孩子往往感到燥热难耐，常见于以下情况：暴晒后或在高温环境中待太久；剧烈运动后大量出汗未及时补水；本身体质偏热（平时怕热、易上火）。

2.暑湿

暑湿就像夏天特有的“小怪兽”，由暑热和湿气共同作用形成。当气温升高、雨水频繁时，空气湿度增

大，暑湿之邪便悄然滋生。儿童脏腑娇嫩，脾胃功能尚未发育完全，就像一株幼嫩的小树苗，抵御外界不良因素的能力较弱。而暑湿最容易乘虚而入，伤害孩子的脾胃，导致各种健康问题。

简而言之，暑湿是湿热交加的表现，孩子往往感到闷热不适，常见于以下情况：长期在空调房玩耍但偶尔外出受潮；贪吃冷饮、甜食后消化不良；恰逢梅雨季或雨后闷热天气时。

儿童暑热与暑湿的症状比较见表1。

表1 儿童暑热和暑湿症状对比

症状分类	暑热	暑湿
发热	突然高热（≥39℃），出汗后稍降	低热（37.5~38℃），持续不退
出汗	大汗淋漓，汗后仍燥热	黏汗不爽，皮肤潮热
口渴饮水	狂喝凉水，饮不解渴	不想喝水或喝水后腹胀
食欲消化	口渴贪食，但饭后易烦躁	厌食，腹胀，舌苔厚腻
大小便	大便干硬，小便黄赤量少	大便黏臭，小便量少色淡
皮肤	皮肤发烫干燥，或晒后红肿	皮肤潮湿黏腻，出现痱子、湿疹
精神状态	先亢奋（哭闹躁动），后突然萎靡	无精打采，发脾气后更累
舌象	舌红少苔，像草莓表面	舌苔白厚或黄腻，像涂了奶油

二、对症调养，守护孩子夏日健康

暑热与暑湿虽然是夏天的“常客”，但对小朋友来说却特别不友好。孩子的脾胃如同娇嫩的小树苗，空调房里外一冷一热的温差、冰淇淋冷饮的“甜蜜诱惑”，还有玩得满身汗后马上冲凉的习惯，都会让暑湿这个“小怪兽”有机可乘！

不过别担心，中医作为“天然小卫士”，有许多适合孩子的特点：

- 温和不刺激：精选的药食同源食材比普通凉茶更适合孩子娇嫩的脾胃；

- 精准调理：有的方法专门赶走黏糊糊的暑湿，有的方法专门对付火辣辣的暑热；

- 好喝易接受：药食同源食材可以做成甜甜的粥、香香的茶，孩子不抗拒。

1. 豆豆安夏粥——给脾胃装个“排湿器”

孩子夏季总是胃口差，甚至小肚子胀胀的，这可能是暑湿困脾的典型表现。豆豆粥通过多种豆类的协同作用，能有效祛湿健脾，例如：赤小豆利湿消肿，绿豆清热解毒，白扁豆健脾化湿。

【粥方组成】赤小豆10 g、绿豆10 g、白扁豆6 g、甘草3 g、粳米20 g、山药5 g。

【药师叮嘱】豆子提前2小时泡发更容易煮烂；小便量多或夜尿频繁者，可去掉赤小豆；此粥冷藏后会产生抗性淀粉，反而加重湿气，务必温热食用。

【中医点睛】豆豆安夏粥可以保护身体不同部位。赤小豆走血分，擅长清理血液里的湿浊；绿豆偏气分，能解肌肤之热；白扁豆温和，专攻脾胃湿困；甘草则能调和诸豆的偏性。小朋友夏天在空调房久坐少动，湿气更容易在下肢堆积，这碗粥里的赤小豆，恰好能促进下肢循环，缓解久坐导致的脚踝浮肿。

2. 西瓜翠衣饮——天然电解质水，专治“上火型”暑热

夏天吃西瓜解暑，但大多数人不知道，被随手丢弃的西瓜皮（中医称“西瓜翠衣”）其实是清热解暑的良药。它性凉味甘，能清解暑热而不伤脾胃，尤其适合那些一受热就口腔溃疡、小便发黄、烦躁不安的“实火型”儿童。

【茶饮组成】新鲜西瓜翠衣（去外层硬皮）50 g、鲜芦根10 g（或干品5g）、淡竹叶少许、冰糖适量（可选）。





【适合人群】长期待在空调房，一出门就头晕、口渴、燥热难耐的人群；饮食过热后出现口腔溃疡、尿液颜色像浓茶的“火娃”；追逐打闹后大量出汗，需要补充电解质的小朋友。

【中医点睛】西瓜翠衣利水但不伤阴，能带走体内多余的热邪，同时保留津液；芦根生津止渴，是天然“补水剂”；淡竹叶清心除烦，能缓解暑热带来的焦躁感。三味药食同源的食材搭配，就像给孩子身体做了一次“温和大扫除”，特别适合虚不受补的小朋友。

需注意：这些药食同源的中药材并非人人适用。儿童体质偏弱，脾胃娇嫩，家长在使用上述中药材时，应以医生建议为主，1~3岁儿童可取1/3或1/2量使用。年幼孩子忌随意使用寒凉药材，以免损伤阳气。此外，煎煮方式、剂量搭配也需合理，切勿过量。

3. 佩兰薄荷浴——外用沐浴露，让皮肤清爽一夏

孩子夏天后背长满红疹子，这可能是暑湿通过皮肤在“抗议”。佩兰分解皮肤湿毒，薄荷快速镇定刺痒，艾叶促进排湿。洗完后，孩子会有种每个毛孔都在“呼吸”的清爽感。

【沐浴配方】佩兰30 g、薄荷20 g（鲜品加倍）、艾叶10 g。

【泡澡指南】煮沸后关盖焖20分钟再兑水，让有效成分充分释放；水温控制在38℃以下，过热会加重皮肤

炎症；浴后不用清水冲洗，直接擦干效果最佳。

【中医点睛】佩兰薄荷浴作为外用方，孩子使用后能为身体打开排湿的“窗户”。孩子夏天待在空调环境，汗孔长期处于闭合状态，体内的暑湿无法正常发散，就会从皮肤找出口，形成痱子或湿疹。这个办法不用直接喝药，而是通过药浴让有效成分经皮肤吸收，特别适合吃药怕苦的小朋友。佩兰的芳香能唤醒“沉睡”的汗腺，薄荷的凉感能瞬间止痒，而艾叶的温性则防止浴后寒邪入侵。洗完后的皮肤会微微发红，这是气血被激活的表现，但要注意立即擦干，避免吹风。

三、防暑祛湿的日常智慧

1. 该出汗时莫贪凉，该补水时忌冷饮

孩子生性好动，夏天出汗多是身体调节体温的正常反应。若孩子出汗后立即用冷水洗澡或吹冷风，会损伤阳气，加重暑湿。建议用温水擦浴、佩兰薄荷药浴，或用毛巾轻轻拍拭，帮助散热。同时，补水要讲究方式，避免空腹喝冰水，以免伤胃。

2. 科学饮食，给脾胃“减负”

夏天，冰淇淋、冰镇饮料是孩子们的最爱，但这些食物却会加重脾胃负担，让暑湿更难排出。家长要控制孩子食用这些食物的量，尽量少吃或不吃。吃完后可以喝一杯西瓜翠衣饮。

3. 合理起居，创造舒适环境

每天早晚打开窗户，让空气流通，降低室内湿度。“春夏养阳”，要保护孩子体内的阳气，避免长时间让孩子待在空调房里；空调温度不宜过低，儿童房间空调建议设置在26℃左右，以防孩子着凉。夏季昼长夜短，但孩子仍需要保证充足的睡眠。充足的睡眠有助于孩子恢复体力，增强抵抗力。中午可以让孩子适当午睡，时间控制在1~2小时。

4. 适当运动，增强体质

夏天虽然炎热，但也不能让孩子一直待在家里不动。可以选择在天气较为凉爽的清晨或傍晚，带孩子进行一些户外活动，如散步、慢跑、跳绳等。运动能促进孩子身体的血液循环，增强脾胃功能，帮助排出体内的湿气。然而，要注意避免剧烈运动，以防孩子出汗过多，耗伤正气。