

祛湿解暑正当时，喝出夏日轻盈感

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 肖鹏 李新辰



蝉鸣声里，夏日的热浪裹挟着黏腻的湿气扑面而来。高温之下，暑热与暑湿如同无形的枷锁，不仅让身体陷入乏力倦怠、水肿不适的困境，更与肥胖问题形成“恶性循环”——潮湿闷热的气候导致脾胃运化失常，水液代谢受阻，使多余水分与脂肪在体内囤积；而体重的增加又进一步加重身体负担，让人感觉沉重疲惫，不愿活动。怎么才能摆脱这又湿又胖的困境呢？传统“食养”方法早已给出答案：根据日常食材的特性进行巧妙搭配，以天然温和的方式调和体内阴阳平衡，既能驱散暑湿，缓解不适，又能从根源上改善代谢，保持轻盈体态。

一、薏米红豆粥

想要排出体内湿气，有一个极为简便的方法，只需用到薏米（又称“薏苡仁”）和红豆（又名“赤小豆”）这两味天然食材。将它们熬制成粥，既可当茶饮，又能作为主食饱腹，是日常养生的理想选择。

1. 制作方法

制作时无需精确配比，每次各抓一把，洗净后放入锅中加水熬煮，一碗祛湿健脾的薏米红豆粥便完成了。

2. 适宜人群

薏米红豆粥适合湿气重、易水肿、脾胃虚弱、消化不良者，以及长期久坐、缺乏运动、饮食不规律、压力

大的上班族。

3. 功效解析

从中医典籍来看，薏米早在《神农本草经》中就被列为上品。它具有诸多功效，不仅能够缓解湿痹，促进肠胃消化，消除水肿，还能健脾益胃，长期食用更能使人身体轻盈、精力充沛。红豆既能利水消肿，又可健脾养胃，而且因其红色可入心经的特性，还具备补心的作用。

现代人普遍面临精神压力大、运动量不足、饮食不规律等问题，极易导致心气虚及脾虚湿盛。而薏米和红豆的组合，恰好能同时满足祛湿、补心、健脾三大需求。熬制成粥后，不仅便于营养成分的吸收，还不会增加脾胃负担。

值得一提的是，薏米和红豆的“消肿”功效并非局限于传统意义上的水肿。在当今社会，很多人存在体态臃肿的困扰，这在中医看来同样是湿气作祟的表现。当体内湿气过重时，水液无法正常随气血运行，便会积聚在细胞间隙，引发身体肿胀。无论是水肿还是肥胖，本质上都与湿气相关。薏米和红豆凭借其强大的祛湿功效，能够有效排出这些多余的水液，从而达到消肿的效果。

二、薏米冬瓜饮

夏日骄阳似火，闷热潮湿的空气让人透不过气，身体也容易受暑湿困扰，出现水肿、乏力等不适症状，减肥计划更因代谢减缓而屡屡受阻。此时，一碗薏米冬瓜饮正是驱散暑气、调理体态的养生佳品。

1. 制作方法

制作薏米冬瓜饮十分简单：将带皮冬瓜切成小块，与50克薏米一同炖煮，待冬瓜软烂后，清香甘甜的饮品便大功告成。

2. 适宜人群

薏米冬瓜饮特别适合夏季易水肿、脾胃湿重、减肥困难的人群。糖尿病患者、心血管疾病患者也可适量饮用辅助调理。

3. 功效解析

现代医学研究表明，冬瓜含钠量极低，水分含量却极为丰富，不仅能利水消肿，还对糖尿病、冠心病、动脉硬化等疾病有良好的辅助治疗效果，堪称“夏日宝藏

食材”。此外，冬瓜的减肥功效同样不容小觑。它不含脂肪且热量低，每100克冬瓜中维生素C的含量高达16毫克，还含有能抑制糖类转化为脂肪的丙醇二酸，能减少脂肪堆积，帮助轻松实现瘦身目标。

薏米具有利水渗湿、健脾止泻的特性，与冬瓜相辅相成，二者结合后，祛暑除湿的功效更上一层楼。

这碗简单的薏米冬瓜饮，既能清热解暑，又能减肥瘦身，让身体在夏日重焕轻盈活力。

三、消暑五豆汤

源自《药膳宝典》的五豆汤配方巧妙，选用红小豆、绿豆、黑豆、白扁豆搭配生甘草，可根据个人体质调整比例。在暑热难耐的季节，五豆汤通过科学配比将五种豆类的养生功效完美融合，既能解暑祛湿，又能健脾益肾，是现代入夏季养生的智慧之选。

1. 制作方法

豆类提前浸泡，大火煮沸后转小火慢炖，豆类软烂即可关火。五豆汤的做法十分灵活，豆的用量可根据个人喜好调整，喜欢浓稠起沙口感就多放些豆，偏爱清爽汤水则少放些豆。

2. 适宜人群

五豆汤适合湿气重、易水肿、脾胃虚弱、肾虚体弱、夏季暑热难耐者。

3. 功效解析

红小豆利水消肿，帮助排出体内多余水分；绿豆清热解毒，为燥热的身体带来清凉；黑豆益肾养血，在利水的同时不伤肾气；白扁豆健脾化湿，改善湿气重引起的食欲不振；生甘草调和诸药，让整道汤的功效更加温和全面。

这五种豆子各具功效，共同发挥清凉祛暑、益肾健脾的作用，堪称夏季养生的“黄金组合”。而且，豆类本身营养丰富，富含膳食纤维，能增强饱腹感，减少高热量食物的摄入。红小豆和白扁豆的利水祛湿特性，能帮助排出多余水分，缓解水肿；绿豆和黑豆则能调节身体代谢，促进脂肪分解。常饮五豆汤，既能补充营养，又能帮助控制体重，实现健康减重。

这碗看似普通的汤品，口感清甜润口，不仅能为身体补充水分和营养，还能让你在炎炎夏日轻松应对暑热湿气，收获轻盈好状态。



四、酸梅汤

酸梅汤自古就是上好的夏日饮品。古籍中记载的“土贡梅煎”，便是最古老的酸梅汤。南宋《武林旧事》提到的“卤梅水”，也是类似的清凉饮料。到了清代，酸梅汤经御膳房改良后成为宫廷御用饮品。

1. 制作方法

制作酸梅汤并不复杂。先准备好山楂25克、乌梅25克、甘草5克、桂花5克，这些原料可熬出1升酸梅汤。再依据个人口味准备适量冰糖。将乌梅、山楂、甘草洗净，放入锅中，加入约1.5升清水，大火煮沸后转小火慢熬30至40分钟，待汤汁颜色变深并散发出浓郁香气时，放入冰糖和桂花，继续煮5分钟左右，让食材充分融合。煮好后，将汤汁过滤，一杯酸甜可口的酸梅汤就大功告成了。

2. 适宜人群

酸梅汤适合口渴乏力、饮食积滞、脾虚久泻的人群。

3. 功效解析

乌梅味酸性温，素有“补肝猛将”之称，具有补肝阴、平肝火的功效。其富含的粗纤维能促进代谢产物排出，帮助身体排毒，为减肥扫清“内部障碍”。山楂则是消食化积的能手，肉类等油腻食物吃多了，一杯酸梅汤下肚，能快速促进消化，减少脂肪堆积。

从营养学角度来看，酸梅汤的优势更为显著。其富含柠檬酸、苹果酸、枸橼酸等有机酸。枸橼酸能抑制乳酸生成，清除血管老化物质，有效缓解疲劳，让身体恢复活力，进而提升基础代谢率。同时，这些酸性物质能促进唾液腺与胃液腺分泌，增加饱腹感，调节食欲。此外，酸梅汤虽味道酸，却属于碱性食品，能中和肉类等

酸性物质，调节人体酸碱平衡，改善因酸性体质导致的代谢缓慢问题，提升减肥效果。

五、姜枣茶

根据自身情况，适时来一杯姜枣茶，能补阳气，驱寒暖胃，祛除暑湿，完美契合“春夏养阳”的养生原则。

1. 制作方法

姜枣茶的配方简单家常，只需生姜2~3片与大枣3枚。制作时，生姜洗净切片（无需去皮），大枣掰开去核，一同入锅，加水煎煮20分钟即可。这里要特别注意，生姜带皮使用最佳，姜皮与生姜一凉一热，搭配饮用不仅能避免上火，还特别适合水肿人群。

2. 禁忌人群

姜枣茶虽好，并非人人皆宜。阴虚体质者，如手脚心发热、口干眼干、心烦易怒之人，食用生姜会加重症状。内热较重者（如肺热燥咳、胃热呕吐者），以及暑热或风热感冒患者，也不宜饮用。此外，姜枣茶适合上午饮用，晚上饮用可能影响睡眠。

3. 功效解析

生姜味辛性温，大枣甘温滋补，二者搭配相得益彰。早在张仲景《伤寒论》中就有近30%的方剂采用了这对经典组合。姜枣一辛一甘，合而化阳，既能温补脾胃，又能排寒散湿。对于食欲不振、脾胃不适的人群，常饮姜枣茶既能补益脾胃之气，又可增强免疫力。

暑湿困身无需烦，五款饮品解千难。以食为方，借材之力，一杯饮尽解暑气，周身顿感舒怡。最后，祝大家轻松喝出夏日轻盈状态！**药物与人**