

暑天说莲

文 / 北京市丰台区丰台社区卫生服务中心 高明超



毕竟西湖六月中，风光不与四时同。
接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。

时值暑伏，重读南宋诗人杨万里此首脍炙人口的佳作，眼前仿佛浮现出一大片荷叶在水中随风摇曳的景象，那红艳艳的荷花似乎正散发着阵阵清香，带来丝丝凉意。

一、七千年薪火相传的莲文化

荷，又称“莲”，在我国分布广泛。中国人与莲

的故事源远流长。早在7000多年前的河姆渡文化遗址中，就发现了荷花的花粉遗迹；在5000多年前的仰韶文化遗址中，也出土了碳化的莲子。出自汉乐府《江南》的“鱼戏莲叶间”传颂至今，说明彼时莲的种植已相当普遍。

莲不仅具有观赏和食用价值，在祖国传统医学中更具有重要的药用价值，其全身皆可入药。今天，我们就来了解这种具有药食两用功效的植物——莲。

基金项目：丰台区卫生健康系统科研立项项目“家医签约背景下家庭保健员中医疫病防治健康素养认知与行为对照研究”（2023-08）

二、食药多面手——荷叶

先来说说荷叶。根据2025年版《中华人民共和国药典》记载，荷叶味苦，性平，具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血等功效。同时，其还被列入《既是食品又是药品的物品名单》。

荷叶清热解暑，早已融入百姓日常生活。大家耳熟能详的冰糖荷叶粥，就是用荷叶、粳米、白糖一起熬制而成，不仅制作简单，而且香甜可口，是炎炎夏日里的一道时令佳品；江浙名菜叫花鸡，也是用荷叶包裹烤制而成，荷叶的清香解腻成为这道菜的点睛之笔。

在中医临床应用方面，清代温病大家吴鞠通的“清络饮”就用鲜荷叶入药，以解暑气、清肺热。另一个经典名方“清震汤”则取荷叶升发清阳之效，用来治疗头痛，让人头脑清醒。古代的医学家早在北宋时期之前就发现，荷叶在高温缺氧环境下加热炭化后具有良好的止血作用。荷叶炭因此被广泛应用于咯血、吐血及产后出血等症的治疗。

现代药理研究证实，荷叶含有生物碱、黄酮、挥发油等活性成分，具有降脂、抗氧化、抑菌等作用，在肥胖症、高血脂症及抗感染治疗等方面都有良好的应用前景。

三、一颗莲子，两味妙药

除了荷叶，莲子也是人们耳熟能详的中药材。秋季成熟后带有灰黑色外壳的莲子坚硬如石，所以常被称为“石莲子”。中医临床上将去掉外壳后肥厚的黄白色种仁称为“莲子肉”。《神农本草经》记载其“气味甘平无毒，主补中，养神，益气力，除百病”，说明早在汉代，人们就认识到莲子肉对人体的补养之效了。

李时珍在《本草纲目》中总结：莲子肉可以交通心肾，坚厚肠胃，固涩精气，强壮筋骨，补益虚损，通利耳目，除寒祛湿，能治脾虚泄泻、痢疾、小便赤白浊、女子带下崩中等症。临床上常将莲子肉与山药、茯苓、白术、芡实等配伍，适用于脾胃虚弱、正气不足、容易发生慢性腹泻或胃肠功能紊乱的患者。明代外科名医陈实功在《外科正宗》中记载了著名的“八仙糕”，该方以莲子、山药、茯苓等八味药食同源材料为主，用于治疗痢症患者愈后出现的脾胃虚弱、精神不振、食欲减退等症状，并且这道药膳还对平常身体较弱及久病后脾虚食少、呕吐腹泻者有益。到了清代，清宫御医对它进一步发展，做



成了“八珍糕”，颇受乾隆皇帝、慈禧太后的喜爱，成为常备之品。

说到莲子肉，不得不提被它包裹着的那一根翠绿翠绿的莲子心。莲子心实为莲的胚根，“莲子心中苦，梨儿腹中酸”正是其苦味的生动写照。这浓重的苦味，赋予了莲子心清热泻火之效。清代医学家叶天士在《本草再新》中称其能“清心火，平肝火，泻脾火，降肺火”，还能“消暑除烦，生津止渴，治目红肿”。吴鞠通在《温病条辨》中记载的经典名方“清宫汤”就选用莲子心入药，用以治疗发汗过多引起的神昏谵语，取其清心降火之效。

四、通身上下全是宝

莲中能入药的又何止荷叶、莲子肉、莲子心这三种。

荷叶中央近荷茎梗处剪下的叶片硬结部位称为“荷蒂”，具有和胃安胎、止血止带的功效。中医将它用于治疗胎动不安、崩漏带下和久泻脱肛等症。

荷叶的叶柄和花柄切成小段后称为“荷梗”，具有通气消暑、泻火清心、清热行水的功效。中医将它用于治疗暑湿胸闷、腹泻痢疾、淋证带下等疾病。

荷花不仅能供人观赏，而且还具有美容功效。李时珍在《本草纲目》中记载它能清心益色，还能驻颜轻身。

莲蓬是莲的花托，它被煅烧为炭后也有化瘀止血的功效。《圣惠方》记载其可治血崩不止，不拘冷热。

藕节因为能治疗咳血、吐血、尿血，也常常出现在中医处方中。

由此可见，莲可谓全身是宝。这也就难怪周敦颐在《爱莲说》中以君子称它了。 **药物与人**