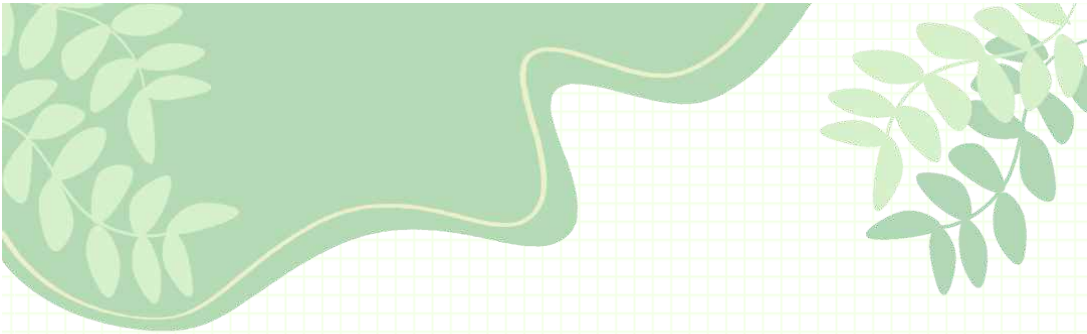


【科普】炎炎夏日，快收好这份解暑小妙方！

台州市立医院 2023-07-19 16:40 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



夏至过后，迎来三伏天的高温酷暑，而“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称，是一年中最热的时节。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。每年出现在阳历7月中旬到8月中旬，其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。



随着气温的升高，很多人就喜欢吃点清凉消暑的东西：西瓜、冰镇饮料、冰淇淋、凉茶……但是吃多了肠胃不舒服，拉肚子也跟着来了。

藿香正气水想必大家都已经非常熟悉了，除此之外，**中医科池苗苗主治医师**再给大家介绍几个消暑的中药小方子。



#1 三豆汤

出自宋代《类编朱氏集验医方》

✓ 组成

绿豆、赤小豆、绿心黑豆各20克。

✓ 功效

绿豆清热解毒，赤小豆利水消肿，黑豆补肾解毒。三者搭配在一起，解暑、清热、健脾、祛湿、又能清润肝胆。

✓ 熬制方法

- ①先将3种豆子提前浸泡1小时以上。
- ②在锅中加入这3种豆子，以及适量清水。大火煮沸后转小火，等到豆类煮烂，就可以出锅了。
- ③可以根据个人口味，加入适量冰糖调味。



#2 酸梅汤方

✓ 组成

乌梅50克，山楂30克，甘草10克，陈皮15克。

✓ 功效

乌梅酸敛生津，山楂消食健胃、化浊降脂，陈皮理气健脾、燥湿化痰，甘草补脾益气、清热解毒。

✓ 熬制方法

- ①将选取好的乌梅、山楂、陈皮、甘草洗净，冷水浸泡2~3小时。
- ②将上述食材放入锅中，加5升清水后浸泡2~3小时，大火烧开，小火慢熬1小时，将熬好的浓缩汁用筛网过滤备用。
- ③根据自己的口味加入适量冰糖，稍稍熬一下使其溶化，搅拌均匀。常温放凉，即可饮用。

✓ 注意事项

脾胃功能较弱的人群不宜过多饮用。



#3 清络饮

出自清代吴鞠通《温病条辨》

✓ 组成

鲜荷叶6克，鲜金银花6克，西瓜翠衣6克，鲜扁豆花6克，鲜竹叶心6克，丝瓜皮6克。

西瓜最外面的一层硬皮叫青皮，里面与瓜瓤接触的那层叫白衣，而西瓜翠衣就是青皮和白衣中间那层。

✓ 功效

清利头目、清热解暑

✓ 熬制方法

将上述材料洗净，西瓜翠衣切成薄片，一起放入锅中，加适量清水，大火烧沸，转小火煮5~10分钟即可。

#4 香薷饮

出自宋代《类编朱氏集验医方》

✓ 组成

香薷10克，白扁豆5克，厚朴5克。

✓ 功效

外解表寒，内化暑湿。香薷祛湿利尿，厚朴除湿，扁豆健脾、和中、消暑。

✓ 熬制方法

香薷、厚朴切碎，再将白扁豆炒黄捣碎，全部放入保温杯中，用沸水冲泡，盖严温浸一小时，凉后频服；或煎煮30分钟，去渣冷服。

✓ 注意事项

真正中了阳暑，出现大热大渴，汗泄如雨，烦躁吐泻者，不宜用本方。



石
香
薷

供稿 | 中医科 池苗苗
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 谢红东 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越