



三伏天扁鹊再出山！这次送来的是“三豆饮”

三伏天“来势汹汹”。几千年来，古人凭借着消暑良方“三豆饮”安然度伏，一杯清爽细腻的二豆饮，足以抚慰人们备受高温“煎熬”的身心。三豆饮历史悠久，相传为春秋时扁鹊所制，流传至今，针对现代人的健康需要焕新出不同配方。下面就让我们共同探寻三豆饮的前世今生，从古今五道配方中找到最适合自己的答案。

历史源流

相传春秋时期，名医扁鹊行医途中，目睹百姓饱受湿热瘟疫之苦，便以绿豆、赤小豆、黑豆这三味药食同源之品共煮成汤，分送乡里，助众人清热祛湿、抵御病邪。明代《普济方》《本草纲目》也均有记载，三豆饮遂成为家喻户晓的夏日养生方。

古人讲究药食同源，三豆皆为本草良品，安全易得且顺应天时，成为历代百姓夏日保健的经典饮品。

科学解读

一、三豆功效解析

1. 绿豆：性凉味甘，清热解毒，消暑止渴。
2. 赤小豆：性平味甘酸，利水除湿，消肿解毒。
3. 黑豆：性平味甘，补肾益气，养颜护发。

三者合用，具有补肾健脾、清热利湿的功效，既可通过调理脾肾根基，增强机体运化能力，又能借助清热利湿之功清除暑湿之邪。能有效缓解三伏天的疲倦乏力、食欲不振、四肢沉重等各种不适症状。

二、基础版三豆饮

1. 基础配方
绿豆、赤小豆、黑豆各 30 克，清水 1200 毫升。
2. 做法一

所有豆类洗净，提前浸泡 2 小时（可提前一晚泡发）；将豆类和清水一同倒入破壁机或豆浆机；选择“豆浆”或“浓汤”功能，启动程序。程序结束后即可饮用，口感细腻顺滑，营养更易吸收。

3. 做法二

将三种豆清洗干净，提前泡 1~2 个小时（可提前一晚泡发）；三种豆和泡豆的水一起放入锅中，加入 1200 毫升水，大火烧开；转小火煮到豆烂，加入冰糖搅拌均匀。

三、因人制宜

1. 健脾祛湿版

适应症状：四肢沉重、疲倦乏力、舌苔厚腻、积食腹胀，或因夏日饮食不节而有轻度大便不成形。

配方：绿豆、赤小豆、白扁豆各 15 克，陈皮 3 克，水 1200 毫升。

2. 补气养血版

适应症状：面色发黄、气色差、气血虚弱、月经量少、易疲惫乏力。

配方：绿豆、赤小豆、黑豆各 15 克，红枣 3 颗（去核），水 1200 毫升。

3. 安神助眠版

适应症状：心火旺、失眠多梦、心烦易怒、生口疮、睡眠质量差。

配方：绿豆、赤小豆、黑豆各 15 克，百合、莲子各 10 克，



水 1200 毫升。

4. 清火祛痘版

适应症状：青春期长痘、脸易出油、口舌生疮、皮肤容易发痒、口干舌燥。

配方：绿豆、赤小豆、黑豆各 15 克，金银花 3 克，水 1200 毫升。

5. 养心清火版

适应症状：睡眠浅、多梦、体内有热、总觉得口渴但又怕冷（上热下寒）、口腔易发炎。

配方：绿豆、赤小豆、黑豆各 15 克，乌梅 6 颗（去核），水 1200 毫升。

注：加减版三豆饮做法与基础版的类似。

饮用须知

1. 脾胃虚寒、易腹泻者慎饮。三豆偏凉，建议少量试用。
2. 孕妇、儿童、慢性病患者，需遵医嘱调整配方与用量。
3. 每日饮用量建议 1~2 杯，不宜当水长期大量饮用。
4. 饮品现做现喝，尽量不隔夜。
5. 可根据个人口味适量加蜂蜜或冰糖，以清淡为主。

湖南中医药大学 林佳怡 吴泳蓉
蔡嘉洛 孙贵香 胡家宝

“高油高盐”危害大！试试这款中医茶饮方

近日，湖南颁布《湖南省普及健康生活方式 推行“减盐减油”专项行动计划（2025—2027 年）》，旨在全面倡导和普及健康生活方式，有效降低该省居民食盐、食用油摄入量。在中医看来，长期高油高盐饮食容易导致痰湿内生、湿热蕴结、脾胃运化失调、气滞血瘀，致使人体产生多种健康问题。

心血管疾病风险增加 高盐摄入导致高血压，高油摄入导致高血脂，二者都是动脉粥样硬化和心脑血管疾病的重要危险因素。

肥胖问题 高热量饮食易导致体重增加，增加肥胖及相关代谢综合征的风险。

肾脏负担加重 高盐饮食增加肾脏排泄负担，长期可能导致肾功能下降。

胃肠道疾病 高盐高油饮食容易导致胃炎、胃溃疡等消化系统疾病。

其他慢性病 如糖尿病、脂肪肝等代谢性疾病风险增加。

一直以来，湘菜的特点便是“重口味”。对于有着长期高油高盐饮食习惯的人群，全国政协委员，湖南中医药大学教授、博士生导师，湖南医药学院院长何清湖介绍可考虑使用以下中医茶饮方——佛手乌梅荷叶饮。

乌梅、佛手各 5 克、荷叶、玉米须、山楂各 4 克，陈皮、茯苓、甘草、重瓣红玫瑰各 3 克，做成茶包一袋，每日沸水冲泡后代茶饮。可以助消化、利湿浊、健脾胃、疏肝气、辅助调脂。

不仅如此，在炎炎夏日，对身材的焦虑困扰着诸多爱美人士，佛手乌梅荷叶饮巧妙地结合了祛湿消肿、健脾消食、疏肝理气的功效，能有效缓解身材焦虑。

减轻水肿虚胖感 通过玉米须、茯苓、荷叶强大的利尿渗湿

作用，排出多余水分，让身体线条更紧致。

促进消化代谢 山楂、陈皮、乌梅、佛手协同作用，帮助消化食物，缓解腹胀积滞，提升代谢效率。

辅助脂肪管理 荷叶、山楂等成分有助于调节血脂，辅助脂肪代谢。

健脾祛湿固本 茯苓、陈皮、甘草等从根本上增强脾胃功能，改善夏季脾虚湿困的体质基础，减少湿气积聚导致的“胖”感。

缓解焦虑情绪 玫瑰、佛手的芳香理气作用，直接舒缓紧张焦虑的情绪，打破“焦虑→影响脾胃/代谢→更焦虑”的恶性循环。

生津解暑 乌梅生津，适合夏季出汗多的需求。

抗氧化抗炎 茶饮里多糖类、黄酮类等成分能减轻身体内部负担，营造更健康的代谢环境。

本报记者 郭芝桃 严德赢

三伏天艾灸正当时 这些人群效果尤佳

三伏天是祛湿排毒排寒的好时机，很多人都选择艾灸穴位保健。艾灸通过艾绒燃烧产生温热刺激的物理效应与艾草药性透皮吸收的药理效应协同作用，不仅能有效激发与调节机体免疫功能，增强抗病能力，更能双向调节自主神经系统功能，显著改善局部及全身微循环，促进组织修复与再生。

湖南艾灸历史悠久，两千多年来，湖湘中医将艾草广泛应用于温通经脉、散寒除湿、活血化瘀、扶助正气、祛除病邪，哪些人群最为适用呢？记者带着问题采访了全国政协委员，湖南中医药大学教授、博士生导师，湖南医药学院院长何清湖。

亚健康状态人群 如因现代社会快节奏生活所致之失眠、神疲乏力、消化不良、精力不足、内分泌失调等问题，可艾灸神阙、关元、气海、足三里、内关、合谷等穴，达到温阳散寒、补益元气、调畅情志的效果。

办公室久坐人群 针对肩颈僵硬、腰背酸痛，建议取穴大椎、肩井、肾俞、命门等，施以温和灸，每穴 15~20 分钟，每周 2~3 次，以舒筋活络、温通气血，缓解筋膜紧张。

手脚冰凉人群 多为阳气不足、气血不畅所致，推荐艾灸气海、关元、命门、足三里、涌泉，每次 10~15 分钟，每周 2~3 次，长期坚持可改善症状。尤其足三里被誉为“强壮要穴”，艾灸此穴可补益脾胃、生发阳气。

老年人群 肾气渐衰，元气渐亏，会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。宜选用温和刺激，重点艾灸中脘、足三里、关元、气海、肾俞、太溪等穴，每次 10 分钟，避免过热。建议选用艾灸盒或艾灸设备居家保健。

湿热体质者 面垢油光、痤疮、口苦、身重等表现者，可选八髎、曲池、丰隆、阴陵泉等穴清热利湿，每次艾灸不超过 10 分钟。

三伏天时人体阳气最盛、毛孔开泄，艾灸的温热效应更易渗透体内，实现“冬病夏治”。尤适用于肺系慢性疾患如咳嗽、老慢支，寒湿痹痛型骨关节病，下焦虚寒的妇科、男性病症，脾胃虚寒所致慢性胃肠病及常见亚健康状态之调治。

针对长时间待在空调房，缺少运动，手脚冰凉、女性痛经的人群，可重点艾灸神阙、气海、关元、子宫穴、八髎穴、三阴交、地机、血海，温和灸每穴 15~20 分钟，月经前 3~5 天连续艾灸 3~5 次效果最佳。寒湿严重者，可选隔姜灸；气滞血瘀型，可加灸太冲穴。

本报记者 郭芝桃 严德赢