

康养圈



五指毛桃

性味：甘，平；归肺、脾经
功效：健脾补肺，行气利湿，舒筋活络

一盏茶里的海南四季

顺时品琼茶，饮出养生之道

一杯茶里的四季

大众对海南有一个根深蒂固的印象——长夏无冬。所以，似乎理所应当认为，年复一年，如何度过漫漫苦夏，如何“消暑”“清热”，才是海岛居民亘古不变的课题。可曾见，骑楼街巷、老爸茶铺、社区茶店，凡是经营茶肆这一行，最大的招牌不过“凉茶”二字。

但是，且慢。

渐入海岛深秋，越来越多“暖fufu”的中医药茶饮，开始在杯中与市民朋友相见。有加了黄芪枸杞桂圆的温补茶，有益智仁配陈皮的暖胃饮，还有沙参、麦冬搭在一起的润燥方——一杯下去，从喉咙暖到胃里。——“杯”而知秋，海南人有特殊的“识秋”技巧。

这杯茶，从五指山下的药园里淌出来，又落入骑楼老街的凉茶铺里，流进中医院的代茶饮包中。一杯中医药茶饮，装着海南的风、海岛的土、热带含蓄的四季，以及这座岛屿正在生长的中医药想象力。



牛大力

性味：甘，平；归肺、肾经
功效：补虚润肺，强筋活络



天冬

性味：甘、苦，寒；归肺、肾经
功效：养阴润燥，清肺生津



鹧鸪茶

性味：味甘，性凉；归肺、脾经
功效：清热解暑，消食利胆，生津止渴

从医院到街头 一杯茶的更多可能

中医药茶饮正在走出医院。

杨杨滢说，医院里的茶饮方也在创新，专门针对年轻人的生活特点做了探索。年轻人大多熬夜、久坐、压力大，还有体重管理、脾胃积食、焦虑失眠这些困扰。他们不沿用传统大而全的养生方，在古方基础上选用海南本土南药、黎药，研发轻量化茶饮——熬夜护肝、健脾消食、舒缓压力的配方，对症解决年轻人的痛点，药性依旧保持中正平和。

口感也在变。传统中药汤药味道苦涩，年轻人很难坚持。他们在组方上做调整，选用药食同源材料，降低苦味；做成独立茶包，开水一冲就能喝，不用久煎，方便上班族放办公室、随身保温杯携带。

“我们把茶饮和科普结合，线上线下讲解配伍逻辑，结合二十四节气把南药背后的产地、采收故事讲出来。让年轻人不只是喝一杯茶，还能读懂本草与时令，把养生变成一种轻松的生活方式，而不是繁琐的调理任务。”杨杨滢说。

王文秀则观察到境外游客的变化。这几年到三亚中医院体验中医药茶饮的境外游客越来越多，尤其是俄罗斯、中亚和东南亚的游客。外国朋友特别喜欢口味甘甜、没有太多药味的茶饮，比如罗汉果茶、菊花枸杞茶。有位俄罗斯游客因为长期失眠和肠胃不适，尝试了“安神健脾茶”后连连称赞，回国前专门打包了好多带回去。“这让我深刻感受到，中医药是跨越国界的。”王文秀感慨。

但创新不等于随意。

“茶饮也是药，不能千人一方。”王文秀特别提醒。阳虚体质的人，要少喝金银花、菊花等寒凉茶饮；阴虚火旺的人，要少喝桂圆、肉桂等温热茶饮。孕妇要慎用活血化淤类的茶饮，脾胃虚寒者喝凉茶要适度，最好温热饮用。

杨杨滢也强调，中药茶饮虽药食同源、药性平和，但饮用有三点核心禁忌：辨证为先，不盲目跟风；孕妇、哺乳期女性、儿童、严重肝肾疾病及长期服药者，饮用前要咨询中医师；不可长期持续饮用，症状改善后应及时停用，长期持续服用容易扰乱自身脏腑平衡。

秋冬季快到了，很多人喜欢盲目进补。王文秀说：“秋冬要减少苦寒清热类茶饮的摄入，以免损伤阳气。如果正在服用西药，最好咨询医生后再饮用，避免药物相互作用。”

海南省拥有中药资源2000余种。益智、沉香、牛大力等正在被重新认识和转化利用。海口、三亚、屯昌、琼海、儋州等多地中医医疗机构相继推出院内定制养生代茶饮，商业街区、文旅景区里，本草主题茶饮门店陆续落地。一条“南药种植—配方研发—产品加工—市场消费”的产业链条正在成形。

回到那杯茶。海南的四季，藏在一杯茶里。海南的风土，也藏在一杯茶里。北边的人喝温补茶御寒，南边的人喝清暑茶消暑，山里的人泡灵芝牛大力，海边的人加海藻海螵蛸……每一杯茶都带着那片土地的体温，每一次配伍微调都是人与自然之间的对话。

在海南，识秋不用看落叶——端起一杯暖茶，就知道了。

王文秀对海南“四季更迭”的认知，很大程度上，与中医药相关。

她是三亚市中医院治未病中心兼体检中心主任，籍贯山东，海南媳妇，家中有长辈行医，自小对中医药耳濡目染。在她的家乡山东，一年之中，西伯利亚高压与暖湿海风激烈交锋，撕扯出分明的四季。而当她来到海南后，一切都模糊了。

模糊，但有迹可循。

“大家都说海南‘长夏无冬’，但在我们中医人眼里，海南的四季是‘藏’在风物里的。”王文秀说。

春天，槟榔花、益智

仁和牛大力长得极好。这个时节，茶饮里要加陈皮、茯苓、五指毛桃，祛湿健脾，疏肝升阳，把人从湿气过重的空气里拽出来。

夏天则是凉茶的天下，但“凉茶”并不是一种茶。广东省中医院海南医院（海南省中医院）临床营养科主任杨滢是海南人，她解释，海南的“凉茶”其实是一个很宽泛的概念，不能一概而论。

“凉茶不是单纯‘喝凉的’，核心是顺应夏季的病机辨证配伍。”杨杨滢说。海南夏季高温多雨，暑热常夹湿，有的凉茶偏清暑解热，比如金银花、荷叶、淡竹叶等，适合暑热明显、口干上火的人群；还有一类是暑湿并重，会搭配广藿香、佩兰、茯苓，重在化湿和胃，专门针对闷热困重、身体乏力、胃口差的情况。同样叫“凉茶”，里面的门道讲究得很。

海南的秋天藏在白露和秋分之后。多地立秋之后气温逐步下降，而海南立秋后依旧炎热，要等到这两个节气前后，暑热才慢慢消退，燥象显现，才算真正入了本地意义上的“秋”。

“入秋之后，我们会推出滋阴润燥类的中药茶饮。海南的秋多温燥，容易出现口干咽燥、皮肤干、干咳、睡眠欠佳，茶饮可选用天冬、麦冬、百合这类药食同源材料，起到养阴生津、润肺清燥的作用。”杨杨滢说。

冬天呢？海南的冬天气温温和，不少南药会出现“逆生长”，也就是在相对低温时段萌发、积蓄有效成分。巴戟天、牛大力在低温时段缓慢长根，药性偏温润。沉香、降香到了采挖的好时节。“候鸟”游客从北方飞来，茶饮也跟着“换装”——黄芪、枸杞、桂圆，温阳补肾，御寒保暖。

海南的四季不是不存在，只是需要另一种方式去感知。

杨杨滢从事中医药工作已有14年，在临床上，她会参考二十四节气来把握时令变化，但不会单纯以节气日期判定入秋。“每年的气候有差异，有的年份秋燥偏重，有的年份秋雨多、湿气未尽，我们会根据当年实际天气微调药材配伍。如果雨水多，就搭配少量陈皮兼顾祛湿；如果晴天多，燥热明显，则加重养阴润燥的药材。”

不是一成不变的方子。这是中医的智慧，也是海南的气候教给人的道理。

王文秀至今仍常下到田间地头。去五指山、琼中看益智、槟榔、裸花紫珠的生长情况，亲自参与采收，到制剂中心参与制作药茶和膏方。“这种‘接地气’的体验，是开处方时最宝贵的灵感来源。”她说。

在她的记忆里，中医药茶饮不仅是药，更是一种情感的纽带。家公家婆劳作回来，总会喝一碗自家熬煮的鹧鸪茶或凉茶——“那是家的味道。”如今在门诊，她经常叮嘱年轻患者：“不要总喝冰奶茶，可以试试我们配的茶饮。”有位多年受失眠困扰的阿姨，喝了调配的安神茶后，睡眠明显改善，特意带着自己种的椰子来感谢她。

符杨滢也有类似的故事。有外地同行来海南考察调研，临走时收到她配的南药黎药特色茶饮包。回去之后特意发来消息，说在北方干燥的环境里冲泡，喝的时候，还能想起海南的风土草木。“我们把南药、黎药的滋味打包进去，借一杯茶汤传递温暖。也让更多外地朋友，透过这杯茶，读懂海南本土中医药的温度。”

南北西东中 各喝各的茶

在海南，模糊的四季在海风的怀抱中徜徉流淌。中部隆起五指山脉，像一道天然屏障，把这座岛屿的气候分成了几个小型世界。这些细微的差别，也体现在中医药茶饮上。

北部地区有着整座小岛最分明的四季。杨杨滢所在的广东省中医院海南医院，地处海口，推出的中药茶饮有着鲜明的守正创新的“气质”——继承传统中医的组方理念，恪守中正平和，不追求猛药、峻方，但也不照搬古方。

“海口市民大多兼有湿、郁、虚交织的体质特点，如果直接套用古方，往往不完全适配。”杨杨滢说。所以，他们会选用五指毛桃、陈皮、广藿香这类本土南药、黎药，根据每个人的体质增减药材、调整剂量。整个配伍讲究中正平和，药性温润，适合日常茶饮。

冬春之交，北部地区迎来回南天。外界湿气易侵入体内，这段时间的药食茶饮，就更侧重健脾祛湿，如陈皮、茯苓等，帮助人体运化水湿。

海口的冬天多凉燥，早晚温差变大，市民更注重“御寒”，茶饮偏重温补。“我们上新的茶饮以温润固本为主，常用益智仁、党参、红枣、麦冬、少量陈皮配伍。主要帮市民改善畏寒乏力、脾胃偏弱、容易疲惫，兼顾润燥，避免燥邪伤津。”杨杨滢说。

因中部五指山脉的阻挡，南部的三亚基本没有回南天。常年高温，加上游客多，茶饮更偏重清热、解暑、生津。2024年10月，首家“喜松堂茶语”品牌中医健康养生茶饮店正式在三亚市中医院开业，柜台上摆着鹧鸪乌梅茶、香荷荷叶茶等多款草本茶饮——中医药茶饮以越来越新潮的方式进入大众视野。

中部山区则是另一番景象。王文秀观察到，中部山区靠山吃山，百姓多懂草药，用药常融入灵芝、牛大力等山区特色。这些药材从山林里走出来，经过配伍，变成一杯杯带着山野气息的茶饮。

沿海地区靠海吃海，茶饮会创新性地融入海洋来源药材，比如海藻、海螵蛸，起到软坚散结的作用。这是海南人的智慧，山里有山里的药，海边则有海边的方。

“海南岛虽然不大，但地域差异还是有的，这也是我们开方子时的重要考量。”王文秀说。

食话实说

吃粗粮可降糖？吃法不对，血糖反而飙升

■ 海南日报全媒体记者 刘阳秀

“多吃粗粮能控糖”这句话本身没错，但很多人吃着吃着，血糖不降反升。问题出在哪儿？近日，海口市人民医院临床营养科主任徐超表示，粗粮并非“天然低升糖”，吃法不对，效果可能适得其反。

徐超表示，同等量的粗粮和细粮相比，粗粮升糖确实会慢一些，“因为粗粮里含有大量膳食纤维，淀粉转化为葡萄糖的速度没那么快”。但容易被忽略的是，粗粮的能量并不比细粮低。“同等量下，粗粮和精米白面所含能量基本一样。吃多了，血糖波动也会明显。”他打了个比方：吃100克粗粮和50克细粮，粗粮的升糖速度可能更快。

生活中，不少市民喜欢把玉米、燕麦、杂粮豆打成杂粮糊、五谷浆，觉得更好消化、更养生。徐超指出，这种做法恰恰破坏了粗粮控糖的核心优势。因为粗粮颗粒内部的淀粉分子被种皮和膳食纤维、蛋白质等成分包裹，水分不容易进入，淀粉也不容易吸水膨胀和糊化。一旦磨成粉，层层包裹的物理结构被打破，淀粉充分暴露，经水煮或热水冲调，食用后很容易被消化吸收，血糖生成指数比原形态粗粮明显升高。“不只是粗粮，主食磨成粉也会升糖快。”他补充道，整粒蒸煮、打成糊、磨成粉，不同形态对血糖的影响明显不同，“处理得越精细，升糖越快”。

在烹饪方式上，徐超建议粗粮以整粒形态食用，不建议煮成粥状。“道理是一样的，破坏膳食纤维的包裹作用，升糖会更快。尤其是海南人喜欢吃稀饭，同样的50克大米，煮成稀饭比干饭升糖快。”

那么粗粮吃多少合适？徐超表示，一天摄入主食总量中，三分之一左右是粗粮就可以。“两顿吃普通主食，一顿用薯类代替主食是可以的，天天吃、顿顿吃不太建议。”粗粮种类上，他建议轮换着吃，不要只盯着一种。

不同人群吃粗粮也有不同讲究。糖尿病患者食用粗粮需控制总量，且最好保持整粒形态食用。老年人消化功能弱，嚼不动粗粮的，煮成粥或糊是折中的办法，“要先保证进食顺利，再考虑升糖问题”。肠胃不好、容易胃胀胃痛的人，特别是炎症性肠病、慢性腹泻患者，吃粗粮要格外注意，吃多了反而加重病情。健康普通市民，把粗粮纳入日常主食的三分之一即可，不必刻意追求“全粗粮”。

徐超提醒，粗粮控糖的前提是“吃对”，选对形态、控制总量、合理搭配是控糖的关键。

门诊连线

流感不是“重感冒” 千万别硬扛！

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 符王润

秋冬季节是儿童流感高发时段，不少家长认为流感只是症状更重的感冒，居家吃药休养即可痊愈。对此，海南省妇女儿童医学中心儿童心血管内科副主任医师陈学鹏提醒，流感绝非普通感冒，多数患儿可平稳恢复，但少数情况下病毒会侵袭心脏，诱发心肌炎等严重并发症，且病情进展速度快、隐匿性强，家长需及早识别。

近期一则儿童流感并发心肌炎离世的新闻，为广大家长敲响了警钟。年仅8岁的孩子因感染流感诱发心肌炎不幸离世，此前孩子还正常参与活动，病情突然恶化让人惋惜。

陈学鹏介绍，流感是流感病毒引发的急性呼吸道传染病，病毒侵袭人体后，不仅会引发发热、咳嗽、肌肉酸痛等呼吸道症状，还可能随血液循环侵袭心肌组织，引发心肌、心包炎症，损伤心脏泵血功能和跳动节律。结合国内外临床数据，儿童流感相关心肌炎发病率偏低，属于少见并发症，但轻重差异极大。轻症患儿几乎无明显不适，可自行恢复；重症患儿可能快速出现心力衰竭、严重心律失常，甚至危及生命，且不少患病儿童既往身体健康、无心脏基础疾病，极易被家长忽视。

很多家长存在认知误区，认为只有体弱、有基础病的孩子才会出现重症并发症。对此，陈学鹏特别纠正，5岁以下儿童是流感重症高危人群，2岁以下幼儿风险更高，患有慢性病、肥胖、免疫力低下的孩子需重点防护。

“心肌炎最隐蔽的地方，在于早期症状与流感、肠胃炎高度相似，很难区分。”陈学鹏结合多年临床经验总结出儿童心肌炎专属警示信号。孩子感染流感期间，或康复后1~3周内，若出现精神萎靡、面色苍白发灰、莫名乏力、胸闷心慌、呼吸急促、持续腹痛呕吐、头晕晕厥等情况，小婴儿出现拒奶、口唇发紫、四肢冰凉等症状，一定要立即就医。同时，孩子出现持续高热超3天、呼吸费力、惊厥、进食困难等流感重症表现，也需第一时间就诊排查。

陈学鹏提醒，孩子出现流感症状后，家长切勿拖延，需及时就医明确诊断，发病48小时内规范使用抗病毒药物，是降低并发症的关键。“预防永远大于治疗，接种流感疫苗是最经济有效的防护手段。”陈学鹏表示，按照最新接种指南，6月龄以上无禁忌人群均可接种流感疫苗，6月龄至5岁儿童为优先接种群体。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会



裸花紫珠

性味：苦、涩，凉；归肝、肺、胃经
功效：消炎，解毒，收敛，止血