

# 5款食疗方逼出体内湿气

正是三伏天排湿黄金期



三伏天湿度大，人体内的“湿”不能正常排出去，就会出现“湿重如裹”、气机不畅，造成旧病复发、急发的危害。那么，有哪些食疗药膳能“未病先防”，帮大家逼出体内湿气？湖北省中医院肾病科主任金劲松在此分享了5款实用的食疗方。

### 八珍糕：益气健脾、祛湿和胃

**材料：**党参15g、白术15g、白扁豆15g、茯苓25g、山药25g、莲子肉（去除莲子心）25g、薏苡仁25g（舌苔厚腻者可以加至50g）、芡实25g，以及大米100g、糯米100g、白糖50g（可根据个人喜好适当调整甜度）。

**做法：**先将8味中药碾成粉末，再将大米、糯米碾为米粉，过筛后混合。用一小碗开水将50g白糖溶化，倒入面团中，加开水至能揉成面团，静置20分钟。用月饼模具压成形，每个重约20g。开大火，上锅蒸20分钟即可。

**功效：**党参、白术益气健脾；茯苓、薏苡仁健脾渗湿；山药、莲子、白扁豆、芡实等养脾阴、固肾气。

**适合人群：**脾胃虚弱者，可表现为纳少泄泻、消化不良、厌食、腹胀等症，以及年老体弱、小儿脾虚、病后体虚者。

**调理重点：**饮食规律，避免过饥过饱，避免辛辣油腻、难以消化的食物。

**提醒：**饮食积滞等实证患者慎用。

### 生姜红枣薏米粥：温中散寒、健脾祛湿

**材料：**生姜5片（或干姜3g）、红枣5颗、薏苡仁30g、粳米100g。

**做法：**薏苡仁提前浸泡1小时，粳米洗净，再将所有材料加水煮粥，最后加生姜煮10分钟即可。

**功效：**生姜温中散寒；红枣补中益气、健脾和胃；薏苡仁健脾渗湿；粳米补中益气、健脾养胃。

**适合人群：**脾胃虚寒兼湿邪阻滞者，可表现为泄泻、腹痛肠鸣、脘腹胀满、不思饮食、畏寒等症。

**调理重点：**避免食用生冷寒凉的食物，如冰饮、冰淇淋、生鱼片、苦瓜等。

**提醒：**湿热较重、阴虚内热者慎用。

### 玫瑰合欢花茯苓饮：疏肝解郁、健脾祛湿

**材料：**玫瑰花5g、合欢花5g、陈皮5g、茯苓10g、炙甘草2g。

**做法：**所有材料用沸水冲泡，焖10分钟后即可饮用，可反复冲泡至味淡。

**功效：**玫瑰花、合欢花疏肝理气；陈皮理气健脾；茯苓健脾渗湿；炙甘草调和脾胃。

**适合人群：**肝郁脾虚湿阻者，可表现为易怒、情绪焦虑、腹胀、大便不成形、身体困重等症。

**调理重点：**保持心情愉悦，减少思虑，避免忧虑过度。

**提醒：**肝火偏旺者可加菊花10g。

### 双瓜薏米排骨汤：清热解暑、利尿祛湿

**材料：**冬瓜300g、苦瓜50g、薏苡仁30g、排骨300g、赤小豆20g。

**做法：**薏苡仁、赤小豆提前浸泡1小时，排骨焯水后，与所有材料炖1小时，加盐调味即可。

**功效：**冬瓜清热祛湿、护肾利尿；苦瓜清热解暑、利尿解毒；薏苡仁健脾渗湿；赤小豆清热祛湿。

**适合人群：**湿热较重者，可表现为湿疹、痤疮、头面油腻、口苦、食欲不振等症。

**调理重点：**避免食用辛辣油腻、甜腻、温热助火的食物，如辣椒、油炸食品、烧烤、火锅、酒类等，规律作息，并适度运动。

**提醒：**脾胃虚寒者慎用。

### 苓荷消脂茶：消脂化痰、健脾祛湿

**材料：**茯苓10g、荷叶5g、山楂10g、决明子5g、茯砖茶10g。

**做法：**所有材料用沸水冲泡，焖10分钟后即可饮用，代茶饮。

**功效：**茯苓健脾渗湿；荷叶可改善糖脂代谢；山楂消食健胃、化浊降脂；决明子降脂、润肠通便；茯砖茶消食解腻、调理胃肠。

**适合人群：**痰湿较重者，可表现为肥胖、头身困重、口臭苔腻、大便粘滞、痰多等症。

**调理重点：**避免食用肥甘厚腻的食物，如肥肉、炸鸡、烧烤等，并适度运动。

**提醒：**脾胃虚弱者慎用。