



一盏消暑饮，藏着中国人千年的夏时智慧

连日来，四川盆地持续高温，适逢一年中暑气最盛的时节来临。风里裹着热气漫过街巷，总让人忍不住寻一杯凉饮解暑。如今我们手边有各式冰饮奶茶，而千百年前的古人，早已在古籍里写下了中国人的消暑方子。翻开古籍，从一碗碗流传至今的消暑汤饮里，藏着顺时养生的生活哲学，也沉淀着绵延不绝的中国滋味。



可入清凉饮的陈皮(左)和紫苏。周卓玥 摄

1

紫苏熟水酸梅汤 那些古方里的消暑滋味

中国人的药食消暑传统，早在千年前便已成型。唐代时，人们将不规定剂量的汤剂统称为“饮”；到了宋代，介于汤药与日常饮料之间的“饮子”（也叫“熟水”）彻底走入市井。张择端的《清明上河图》中，汴京的街边就挂着“饮子”“香饮子”的招牌，往来行人驻足饮上一碗，与今日我们买一杯凉茶的光景并无二致。这些饮子多以药食同源的食材配伍，兼具清热、祛暑、利湿的功效，可热饮可凉服，是宋人夏日里的“国民饮品”。

在众多熟水中，紫苏熟水曾是公认的“第一”。南宋《事林广记》记载，宋仁宗曾敕令翰林医官院对各式熟水品鉴定级，从外观、口感、气味到保健功效逐一评判，最终紫苏熟水拔得头筹。它胜出的核心，正在于温和周全：紫苏辛温，既能发散解表、疏解烦闷，又能行气和胃、提振食欲，消暑的同时绝不伤损脾胃。明代高濂在《遵生八笺》中还记下了详细做法：将紫苏叶隔纸烘焙收存，饮用前先用滚汤洗泡一遍，再入壶冲饮，服之能宽胸导滞，尤其适合暑天里食欲减退、脾胃虚弱的人。

同样穿越数百年仍活跃在夏日里的，还有酸梅汤。早在宋代，就已有“乌梅汤”的成熟制

法，《事林广记》载，将乌梅捣烂，配伍中草药与香料熬制成膏，贮存在瓷瓶中，饮用时以热水或冷水冲化，用蜜代替砂糖风味更佳。到了清代，酸梅汤已是街头巷尾的夏日标配，《清稗类钞》里生动描绘了老北京的场景：卖酸梅汤的小贩手敲两只铜盏，叮当声响过街巷，行人闻声便驻足买饮。连《红楼梦》里挨了打的贾宝玉，半夜疼醒时，第一念想也是一碗酸梅汤。经典配方以乌梅、山楂干、陈皮、甘草慢熬而成，酸甜生津，既能缓解疲劳、恢复体力，又可开胃消食，是流传最广的古方消暑味。

除此之外，古籍里的消暑饮品类远比我们想象中丰富。清代温病大家吴鞠通在《温病条辨》中留下“清络饮”，以鲜荷叶边、鲜金银花、西瓜翠衣等时令鲜品轻煮，清利头目，最适合中暑后余热未清的状态；从元代宫廷流传开的“渴水”（波斯语称“舍儿别”），以鲜果榨汁加砂糖熬成糖浆，冲调饮用，其中五味子渴水被收录进《饮膳正要》，解暑之外还能止咳祛痰。细看这些古方便会发现，古人消暑从不追求“以寒制热”的强烈刺激，始终秉持着轻清舒透、顾护正气的原则，这正是中式消暑最核心的智慧。

2

清热祛湿不耗正气 现代人对抗暑湿的养生坚守

这份藏在古籍里的智慧，并未停留在纸面上。在暑湿偏重的成都，古老的消暑理念正以新的形式，回归普通人的日常。

“我们做清凉饮的核心原则，就是清热而不伤脾胃，祛湿不耗正气。”成都殊德医馆健管中心的赵露霞告诉记者，馆内推出的紫苏柠檬饮，正是借鉴了明清温病消暑方剂与民间暑令代茶饮的思路。在她看来，成都夏季高温多雨、湿热交织，再加上市民长时间待在空调房中，单纯用寒凉药材强行清热，反而容易损伤中焦脾胃，加重体内湿气。因此这款饮品选用干紫苏、陈皮、柠檬等药食同源原料，延续了古方紫苏熟水的配伍逻辑：紫苏解表祛湿，陈皮理气健脾，再以柠檬调和口感，既能轻清舒透地消解暑热心烦，也贴合了本地的气候特点。

这也是传统中式消暑饮，与当下流行的冰饮、奶茶最本质的区别。赵露霞坦言，市面常见的冷饮与奶茶多侧重口感，普遍高糖且寒凉，只能带来短暂的体表降温，长期过量饮用反而会让寒气淤积体内，加重脾胃负担。而循着古方思路制作的代茶饮，重在从内部温和调理，消解暑湿的同时顾护身体根本，也因此收获了不少认可。据介绍，目前到店选购的人群里，既有长期在户外工作的从业者，也有久坐空调房的白领，还有不少家长专程买来给孩子解热除烦。也有不少顾客咨询食材配比，想要在家自制。

近些年，传统消暑饮重新回到年轻人的视野，古籍里的老方子渐渐成了新潮流。这背后既是健康观念的升级，越来越多人意识到，高糖寒凉的冰饮或许只能解一时之快，长远来看反而加重身体负担；更深层的，是人们对本土养生文化的重新认同。随着二十四节气理念重新走入日常，藏在汤饮里的中式生活哲学，也再一次被读懂。

暑气正盛，不妨循着古籍里的法子，煮上一碗消暑饮。在清润酸甜的滋味里，尝的不只是夏日清凉，更是中国人传承千年的、顺时而活的生活智慧。

华西都市报·封面新闻记者 车家竹 周卓玥



四川省农科院专家夏陈在2024年曾带领团队熬制出酸梅汤饮品，月销超70万袋，成为“爆款”。图据川观新闻