

炎夏消暑 話西瓜

炎炎夏日，消暑佳品，必屬西瓜，它廣受喜愛是因為香甜多汁，爽口解渴，有「瓜中之王」美譽，其含水量豐富，是瓜果之冠。此品在漢代從西域引入中國，故稱「西瓜」；因其多汁故又稱「水瓜」，其性屬寒故又稱「寒瓜」；因盛產於夏季故又稱「夏瓜」；因能清熱解暑故被中醫稱為「天生白虎湯」，其清熱生津之功效可媲美白虎湯(由石膏、知母、粳米、炙甘草組成)。



西瓜一身是寶，除瓜肉及瓜子可供食用，西瓜皮即西瓜翠衣可入藥，又可與中藥皮硝合用製成西瓜霜。西瓜味甘性寒，入心、胃、膀胱經，能清熱解暑，除煩止渴，利小便，清肺利咽，醒酒解毒。可治暑熱煩渴，熱盛傷津，小便不利，口舌生瘡；西瓜性寒涼，多食會積寒助濕，凡脾胃虛寒、大便溏泄者應少食為佳。

在中醫典籍中有不少關於西瓜入藥使用的記載，《本草匯言》：「治陽明熱甚，舌燥煩渴者，或神情昏冒、不寐、語言懶出者：好紅瓢西瓜剖開，取汁一碗，徐徐飲之。」《丹溪心法》：「治口瘡甚者，用西瓜漿水，徐徐飲之。」《本經逢原》：「西瓜，能引心包之熱，從小腸、膀胱下泄。能解太陽、陽明中喝及熱病大渴，故有天生白虎湯之稱。」《本草衍義補遺》：「口舌唇內生瘡，燒研噉之。」

糖尿病者不宜多吃

西瓜果肉百分之九十六是水分，也含果糖、葡萄糖、蔗糖、蘋果酸、磷酸、瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、穀氨酸、精氨酸、胡蘿蔔素、維他命C、維他命B、煙酸、鈣、磷、鐵、鉀等。瓜氨酸有利尿作用，可排出體內多餘鹽分及廢物。常食適量西瓜具有平衡血壓、調節心臟功能、預防癌症的功效，是質佳的天然保健品。西瓜內的糖分及其利尿作用，會使糖尿病者升高血糖，因此糖尿病者不宜多吃西瓜。



多吃西瓜會口腔瘡症有舒緩作用。

西瓜皮也是寶

西瓜除瓜肉外，西瓜皮(西瓜翠衣)也可入藥，其性味功效與瓜肉相若，主治暑熱尿少，黃疸，水腫，消渴，舌瘡等症。臨床治風火牙痛，可用西瓜翠衣日曬夜露，取適量研末，加少許冰片，塗於牙痛處。濕熱蘊結之水腫、小便短赤，可用西瓜翠衣煎湯服。西瓜霜為西瓜皮和皮梢混合製成的白色結晶，性寒味鹹，主治喉風，喉痹，口瘡，牙疳，久嗽咽痛；可沖入湯藥內服，或外用研末吹喉。西瓜皮的白色部分除了含維他命C外，還有能使皮膚光澤的胃脘酶，有美容作用，又無檸檬或蜜柑的刺激性，用來輕擦面部，可使皮膚白淨光滑，富有彈性。

西瓜皮的醫藥及美容效果，在中西方都早就得到認可。



清代醫家王孟英的《溫熱經緯》記載一處方「清暑益氣湯」，此方由西洋參、石斛、麥冬、黃連、竹葉、荷梗、知母、甘草、粳米、西瓜翠衣組成，主治暑熱氣津兩傷。方中以西瓜翠衣入藥以清熱解暑，西洋參益氣生津、養陰清熱，共為君藥，其餘諸藥配伍合用，共收清暑益氣、養陰生津之功效。王孟英認為：「暑傷氣陰，以清暑熱而益元氣，無不應手取效。」此方正適合香港炎夏的酷熱天氣，只要除去味苦的黃連及知母，將其他材料煎服，是一款不錯的解暑食療。



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

【健康食療】

1. 清絡飲 (2~3人量)

材料：西瓜連皮1000克(約2斤)，荷葉、扁豆花及淡竹葉各10克，金銀花15克，絲瓜絡30克。

製法：將材料洗淨，西瓜斬件，荷葉剪碎，加水9~10碗用猛火煲滾後，改用細火煲1時即成。

功效：西瓜性寒味甘，能清熱解暑，除煩止渴，利小便，清肺利咽；荷葉性平味苦，能解暑清熱，升發清陽；扁豆花性微溫味甘，解暑化濕；淡竹葉性寒味甘，能清熱除煩，利尿；金銀花性寒味甘，能清熱解毒；絲瓜絡性平味甘，能祛風通絡。此方有解暑清熱，清肺利咽功效，適宜夏日作茶水飲服以防暑病。(本方出自清代醫家吳鞠通的《溫病條辨》)

2. 西瓜消暑飲 (2~3人量)

材料：西瓜連皮 500克、烏梅15克、蜂蜜適量。

製法：將材料洗淨，西瓜斬件，加水7~8碗用猛火煲滾後，改用細火煲半小時，濾出汁液，加入蜂蜜攪溶即可。

功效：西瓜性味功效請看上文；烏梅性平味酸，斂肺，潤腸，生津，安蛔；蜂蜜性平味甘，能補中潤燥，緩急解毒，解壓通便。本飲品有清熱解暑，生津止渴的功效，適宜夏日作茶水飲服以防暑病。 ㊦