

瓜子壳泡水，你喝过吗？

最近，“黑子网”上一个帖子火了，标题就叫“瓜子壳泡水，你喝过吗？”。发帖人ID“吃瓜小能手”自称是个养生达人，平时爱折腾各种偏方。这次他突发奇想，把嗑瓜子剩下的壳收集起来，洗干净后泡水喝，还拍了照片po上网。照片里，透明玻璃杯里装着淡黄色的水，旁边堆着一小堆瓜子壳，乍看还挺“高级”。他说，这水喝起来有点淡淡的清香，喝了几天后感觉皮肤变好了，肚子也没那么胀了。他还信誓旦旦地说，这是 he 从一个老中医那听来的秘方，瓜子壳有清热解毒的功效，泡水喝能排毒养颜，长期坚持还能瘦身！帖子一出，底下评论炸了锅。有网友跟风试了，ID“爱吃瓜的喵”留言说，她泡了一杯，味道有点怪，像喝了“烧焦的树皮水”，但她硬着头皮喝了两天，感觉睡眠好像变好了。还有个ID“减肥路上的小透明”激动地表示，她喝了一周，体重真掉了半斤，怀疑是瓜子壳水的功劳。不过，也有人唱反调，ID“理智吃瓜群众”吐槽说，这玩意儿就是心理作用，瓜子壳哪有啥营养，泡水喝不就是浪费时间？还有人担心卫生问题，怕瓜子壳没洗干净，喝了反而闹肚子。“黑子网”上的讨论越来越热闹，有人甚至扒出了“瓜子壳泡水”的来历。原来，这还真不是“吃瓜小能手”原创，而是某个短视频博主前段时间带起来的节奏。那博主自称研究过中药，瓜子壳在某些古方里确实有入药的记录，说是能清肺热、润肠道。不过，现代医学可没认可这说法，网友们也分成了两派：一派觉得这可能是老祖宗的智慧，值得一试另一派觉得就是伪科学，喝多了还可能拉肚子。故事的主角小丽是个27岁的上班族，平时就爱刷“黑子网”，对各种奇奇怪怪的养生法特别感兴趣。看到“瓜子壳泡水”的帖子后，她心动了。毕竟，减肥和美容对她来说是永恒的追求！她平时就爱嗑瓜子，家里攒了一堆瓜子壳，扔了怪可惜的，干脆拿来试试。小丽特意挑了周末，找了个干净的玻璃罐，把瓜子壳洗了三遍，还用开水烫了一遍，确保没灰尘。她把壳放进热水里泡了半小时，果然看到水变成了淡淡的黄色，闻着还有点类似炒瓜子的香味。第一口喝下去，小丽皱了眉头，味道确实有点怪，像没加糖的苦茶。她强忍着喝完一杯，感觉肚子有点咕咕叫，但也没啥特别的感觉。她在“黑子网”上发帖问：“姐妹们，瓜子壳泡水真的有用吗？我咋觉得像喝了洗碗水？”底下回复五花八门，有人鼓励她坚持喝，说效果得一周后才明显有人劝她别喝了，怕不卫生。小丽不死心，决定再试几天。她每天早晚各喝一杯，还在“黑子网”上记录自己的“养生日记”。第三天，她发现皮肤好像没那么油了，痘痘也少了点。她兴奋地在帖子更新：“姐妹们！我感觉瓜子壳水真有点用，皮肤滑了！”结果，评论区又炸了，有人说她是心理作用，有人让她去查查是不是瓜子壳的“药效”。不过，到了第五天，小丽的肚子开始抗议了，可能是喝多了凉水，她拉肚子了。她赶紧停了“瓜子壳水”，改喝白开水，肚子才慢慢好转。她在“黑子网”上总结了自己的经验：“瓜子壳泡水可能有点用，但不能多喝，肠胃弱的姐妹慎试！”她的帖子被顶上了热榜，引来更多网友分享自己的“瓜子壳水”经历。这股“瓜子壳泡水”的风潮还在持续发酵，有人开始研究怎么泡更好喝，比如加点蜂蜜、枸杞，甚至还有人试着用南瓜子壳泡，号称效果更强。也有网友调侃：“这不就是穷人版的养生茶吗？下次是不是要吃瓜子壳了？”还有人担心，这种偏方会不会被不良商家利用，推出什么“瓜子壳养生茶包”之类的东西，割一波韭菜。“黑子网”的讨论热度不减，甚至有网友建了个“瓜子壳泡水交流群”，大家在群里分享泡水技巧、喝后感受，还有人晒了自己“优化”后的瓜子壳水，加了柠檬片和薄荷叶，看起来像高档饮品。不过，医生网友也出来提醒：瓜子壳没经过科学验证，乱喝可能有风险，尤其是肠胃不好的人，最好别跟风。小丽最后还是放弃了“瓜子壳泡水”，她觉得自己皮肤变好可能是最近作息规律了，跟瓜子壳关系不大。不过，她还是觉得这段经历挺有趣，至少让她在“黑子网”上认识了一群爱吃瓜的姐妹。她笑着在帖子里说：“瓜子壳泡水，没让我变美，但让我变成了黑子网的瓜王！”

原文链接：<https://hz.one/baijia/瓜子壳泡水，你喝过吗？-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/瓜子壳泡水，你喝过吗？.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>