

小暑

避暑养阳

健康入伏

“倏忽温风至，因循小暑来。”公历每年7月6日至8日，当太阳到达黄经105度时，即为小暑。

今年7月6日是小暑，此时节，阳光炽烈，草木郁葱，清荷摇曳，瓜果飘香，蝉鸣蛙叫此起彼伏，世间万物的热烈与灿烂，此时展现得淋漓尽致。

A 暑近湿如蒸，热近燥如烘

小暑是二十四节气中的第十一个节气，也是夏季的第五个节气。《月令七十二候集解》中说：“小暑，六月节。《说文》曰，暑，热也。就热之中，分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”小暑一般在农历六月，因此也叫“六月节”。六月初为小暑，六月中为大暑。古人认为小暑时天气开始炎热，但还没有达到极热的程度，因此称“小暑”。

实际上，小暑时节往往已是热浪滚滚。究竟有多热呢？唐代诗人韩愈说：“如坐深甑遭蒸炊。”甑(zèng)是古代蒸饭的一种瓦器，在诗人心中，炎炎夏日，人们犹如坐在饭锅上的瓦盆里遭受热气熏蒸，与今天人们常说的“桑拿天”有异曲同工之妙。

古人将小暑分为三候：一候温风至，二候蟋蟀居壁，三候鹰始击。古人认为，春生夏长皆得益于风的

温厚，小暑时节天气的湿热达到了极致，所以此时已经难有凉风，一出门，风起处皆如热浪袭来；《诗经·七月》中描述蟋蟀“七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下”，这里的“八月”即夏历六月的小暑时节，由于天气炎热，蟋蟀离开田野，躲到庭院的墙角下以避暑热；在小暑节气，老鹰也因地面气温太高而喜欢在清凉的高空中活动。敏感的动物们，都在暑热时节寻找清凉的方法。

谚语有云：“小暑大暑，上蒸下煮。”小暑大暑究竟谁更热？天气预报节目主持人宋英杰观察发现，小暑大暑之间经常是没大没小，有些年份是“小暑不算热，大暑三伏天”，有些年份是“小暑热得透，大暑凉悠悠”；还有一些年份是“小暑连大暑，有米懒得煮”。但总体而言，小暑和大暑热度之强弱，只在毫厘之间，可以说“大暑很大，但小暑不小”。

“暑近湿如蒸，热近燥如烘。”进入小暑，我国多数地区的气温会持续升高，有些地方逐步进入雨季，有些地方陆续遭遇伏旱，于是出现了“小暑一场，大水汪汪”“小暑雨如银，大暑雨如金”等截然不同的农谚。小暑期间，华北、东北地区进入多雨季节，长江中下游地区往往是“一出一入”，即出梅、入伏，梅雨季节逐渐结束，闷热的三伏天即将到来。

“中医认为，‘暑’是六邪‘风、寒、暑、湿、燥、火’之一，很容易引起疾病。”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心主任医师刘璐介绍，此时要顺应自然节气的变化，预防暑热湿气的侵袭，调节生活起居和饮食，保持阴阳平衡，注意健脾胃、助运化、祛湿邪，以缓解暑热带来的不适，保持身心健康。

B 头伏吃饺子，小暑晒伏忙

民谚说“夏至三庚数头伏”。今年从夏至日起，数到的第三个“庚日”是7月15日，意味着这一天正式入伏，一年中最热的时候就要到了。旧时民间度过伏天的办法，就是吃清凉消暑的食品。在中国北方地区，有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，而饺子等食物在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

小暑时节，一些地方还有吃藕的习俗。藕与“偶”同音，因此人们食用藕来祝愿婚姻美满。同时，藕和莲花一样，都能在污泥中生长而不受污染，故也被视为清廉高洁的象征。刘璐介绍，藕味甘性寒，营养丰富，具有清热凉血、健脾开胃等功效，适合夏天食用。鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂

蜜食用，有安神入睡之功效，可治血虚失眠。

中医认为，春夏养阳，三伏天也是养生进补的重要时机。例如，鲁南和苏北地区有在小暑“吃暑羊”的习俗。在当地人看来，伏天吃羊肉、喝羊汤属于“以热制热”，不仅可以散寒排汗、祛除湿气，还能滋补身体。同时，“羊”与“阳”谐音，古人认为夏季阳气丧失较多，喝羊汤能够增加阳气。“六月六接姑娘，新麦饼羊肉汤”“伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方”，从当地民谣中可见人们对吃暑羊的喜悦。

在古代，小暑节气还有“食新”的习俗。这一天，农人会把新收的稻谷碾成米，将新米煮成香喷喷的米饭，家家户户都要吃新米、尝新酒；还有些地方把新收割的小麦炒熟，磨成面粉用开水冲后加糖拌着吃，叫作“炒面”，人们用这些方式表达五谷丰登的喜悦和对大自然馈赠的感恩。

“湿气较重的时节，湿邪易困脾胃，影响消化功

能，因此需健脾胃、助运化、祛湿邪，饮食宜清淡，避免辛辣、油腻、生冷食物，以防伤脾胃。”刘璐介绍，此时可多食新鲜蔬菜和水果，多喝绿豆汤、冬瓜汤、莲子汤等清热解暑的汤水，保持体内水分平衡，防止暑热伤津。同时，饮食要注意卫生、有所节制，避免过饱，以减轻肠胃负担。

小暑期间，民间还有晒书画、晒衣的习俗。民谚云：“六月六，人晒衣裳龙晒袍”。农历六月初六称为“天贶(kuàng)节”，即“天赐之节”。由于湿热易导致衣物、书籍、木质家具霉变，尤其南方经过月余的梅雨季节，空气长时间处于湿度较高的状态，所以一到晴天，人们纷纷把存放在箱柜里的衣物晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮、去湿、防霉防蛀。因此，有的地方称之为“晒衣节”或“晒伏”。刘璐提醒，湿热交蒸还易致湿疹、痱子等皮肤病，此时也要保持皮肤清洁，注意防暑祛湿。

C 隐伏避盛暑，心静自然凉

俗话说“小暑过，每日热三分。”小暑到了，一年中最热的时段也近在眼前。如何消暑、应对苦夏，从古至今，都是个大课题。

古人说：隐伏避盛暑。古人消暑能力有限，避暑的上策就是减少外出，正所谓“小暑不避暑，深居如退藏”。有的到山林间、到溪流边、到亭子里躲避烈日，做一个浓荫中的隐士，“鸟语竹阴密，雨声荷叶香”；或是“小暑啜瓜瓢，粗葛衣裳，炎蒸窗牖气初刚”，穿着朴素的粗葛衣裳，啃甘甜多汁的西瓜消暑；或是约上二三好友一起喝茶写诗，“一碗分来百越春，玉溪小暑却宜人”；也有人“雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝”，雪白的嫩藕和冰镇的桃子凉意袭人，用荷叶为杯盏，以柄为管吸饮，“酒味杂莲气，香冷胜于水”，舒爽惬意。

在古人花样百出的消暑方式中，白居易的方式

可谓别具一格。他在《苦热题恒寂师禅室》中说：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到，但能心静即身凉。”在另一首《消暑》诗中，他说：“散热由心静，凉生为室空。”在白居易看来，心静则燥热退，燥热退则遍体生凉，这便是“心静自然凉”最好的诠释了，这样的消暑之法至今仍被许多人推崇。

“中医认为，夏季属火，对应于心，夏季养生也以心静为宜。”刘璐介绍，在中医看来，一切生命活动都是五脏六腑气血运行的集中表现，而这一切又以心为主宰，所以有“心动则五脏六腑皆摇”之说。自古以来，平心静气都被视作养心的上乘方法。暑热容易导致心神不宁，此时可以通过静心养神的方法，如听音乐、静坐冥想等，保持心神宁静，避免情绪波动过大。

每到入伏，各大中医院里贴三伏贴的人们都会排起长队。“中医讲究‘冬病夏治’。”刘璐介绍，“冬病”是

指在冬天容易发作或容易加重的疾病，将这些冬天好发的疾病于未发病而阳气旺盛的夏季进行治疗和调养，可以取得事半功倍的效果。中医认为，三伏天是一年中最热的时期，也是大自然阳气最为旺盛的时段。此时，人体的阳气旺盛且腠理疏松，经络气血运行也比较通畅，这时候进行三伏贴、三伏灸等治疗，有利于药物吸收、渗透，是驱除体内伏寒的最佳时机。

“不过，三伏贴不是‘万能贴’。”刘璐提醒，它适用于冬天容易发作的慢性支气管炎、支气管哮喘、慢阻肺、过敏性鼻炎以及其他一些中医判断属于阳虚的人群，这类人群平时大多手脚冰凉、怕冷怕风，此时冬病夏治具有“起沉疴、复阳气、通脉络”的良好功效。

温风缓吹，小暑已至，转眼2024年已悄然过半。光阴似箭，切莫辜负，愿你我精神饱满地迎接下半年。

(据人民网)

合理饮食
补心气

夏季随着气温升高，热邪会耗损人体正气。气虚体质，特别是患心脏基础病的人群，易出现心气虚证，表现为心悸、气短、疲乏、面色淡白和脉细弱等。依据“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，心气亏虚者，此时宜补益心气，保证充足的睡眠，避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”，火邪伤津。汗为心之液，人体在高温下出汗增多，气随津泄，易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水，还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜柚茶、莲藕汁、番茄汁等，清凉解热，生津止渴。

南方多雨湿热，应避免湿气郁积。在补水的同时，需防止湿邪泛滥，出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病症。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香菇炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品，补气除湿，和中舒筋，适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称胃为“水谷之海”，此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温，可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养，如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等，有补益心气、养血安神功效。

(据人民日报)

