

7月7日
16时31分

今日起进入二十四节气中的“小暑”。暑，表示炎热的意思，古有“小暑大暑，上蒸下煮”一说。但古人也认为，小暑期间，还不到一年中最热的时候，故此时的节气称为“小”暑。

芙蕖亭亭盛夏始

“荷风送香气，竹露滴清响。”北京时间7月7日16时31分将迎来小暑节气。此时节，荷花开放，从南到北，处处荷韵；栀子花、白兰花、茉莉花进入盛花期，微风吹来，阵阵花香沁人心脾。

中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会理事袁瑾介绍，小暑标志着我国大部分地区进入炎热季节。此时节，空气炙热潮湿，风吹在身上又燥又黏。

“夏天和荷花，是一对好搭档。天气越是炎热，荷花开得越是靓丽，红的、粉的、白的，亭亭玉立在滚滚热浪中，显得那么娴静。看着亮丽、纯净的荷花，人的心绪就会渐渐平静下来，心里也就觉得凉快了。”袁瑾说。

除了“亭亭出水中”的荷花，在我国江南地区，栀子花、白兰花与茉莉花通常会在小暑前后进入盛花期，因此也被称为“夏日三

白”。

小暑天气，正宜纳凉。不妨搬上一个板凳，拿上一把扇子，沏上一壶凉茶，再切上几片西瓜，寻一处荷塘闲坐，看荷花蓊蓊；觅一方凉亭独处，赏夏日三白。正所谓，小暑闻花香，不觉夏日长。暑热不可避，人心却能静。

尽管天热，但适量的运动还是应该坚持，避免过于激烈、出汗太多的运动即可。室外运动宜在清晨或傍晚相对凉爽时进行，运动后不能马上喝冷饮，以及迎风而吹。

炎热容易使人心烦意躁，专家提醒应注意情绪调节。嵇康在《养生论》中说，“(夏季)更宜调息静心，常如冰雪在心”。这正是白居易在《消暑》中所写的“热散由心静，凉生为室空。”

“年度最小太阳” 小暑现身

7日迎来小暑节气，当日4时7分，地球到达轨道远日点，这是一年中地球离太阳最远的时刻，人们将看到一轮“年度最小太阳”。为什么地球到太阳的距离有时近时远？太阳远了，天气会变凉快吗？中科院天文学科普专家为您揭秘。

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍，地球围绕太阳运行的轨道并非正圆，而是一个偏心率为0.0167的椭圆。在这个椭圆轨道上，离太阳最近的点称为“近日点”，最远的点称为“远日点”。

太阳与地球的距离也并不固定。日地距离平均约为1.496亿千米，远日点时日地距离为1.521亿千米，近日点时日地距离为1.471亿千米，两者相差500万千米。地球在1月上旬经过近日点，7月上旬经过远日点。因此在北半球的夏季，日地距离是比较远的。

今年，地球运行到远日点的时刻是7月7日4时7分，此时，太阳视直径为31角分28角秒，大约比今年1月5日地球通过近日点时可见的太阳视直径小了3.4%，堪称“年度最小太阳”。

“虽然地球距离太阳远了，但并不意味着天气会变凉快。相反，小暑过后很快就会进入三伏天，即将迎来一年中最热的时节。”王科超说。

王科超解释，日地距离的变化并非季节更替的主要原因，四季变化主要受到地表接收太阳辐射的影响。在夏至前后，北半球白天的太阳高度角大、日照时间长，接收到的辐射能量多。“考虑到地表热量收支的累积效应，一般在夏至之后的一段时间，地面吸收的热量仍然大于它所放出的热量，地面温度还会持续升高。”王科超说。

三伏将至

小暑期间将迎来“三伏天”，7月11日正式入伏，今年三伏依旧是40天。这也是从2015年以来连续第九年三伏长达40天。这也意味着一年中最热的时段即将到来。

小暑有三候。一候温风至：大地上不再有一丝凉风，所有的风中都带着热浪；二候蟋蟀居宇：蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下避暑热；三候鹰始鸷：老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

“小暑无雨看大暑，大暑无雨跨三暑”等气象谚语正是反映了此时的伏旱、高温天气。

小暑节气里，全国各地有“食新”“吃饺子”“吃炒面”等习俗。此外，在农历六月初六这天，民间还有晒书画、衣物的习俗。据说此日晒晒后，可以避免被虫蛀，故而有“六月六，晒红绿”的说法。

冬病夏治

“小暑过，每日热三分。”一年中最炎热的时节即将到来。炎炎夏日，酷暑难熬，夏季应该如何养生？中医专家有话要说。

重庆市中医院主任中医师、中医药文化科普专家李群堂说，夏季人体皮肤毛孔开泄，容易出汗，而汗出过多则损伤人体津液，会出现口渴、气短乏力、懒言、中暑等情况；夏季暑多挟湿，还可表现为四肢困倦、食欲不振等。

“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，食新、喝粥、吃藕等等，都是先民应对炎热夏季的经验。

民间还有“苦夏”的说法，指的是人到了夏天会因暑热食欲不振而消瘦。李群堂说，暑热容易损伤脾胃，因此日常饮食值得注意。宜少食，不偏食，吃清淡，减少辛辣、生冷、肥腻的食物，尽量选择容易消化的食物。

中医养生保健中常有“冬病夏治”的说法，对于那些冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘等，夏季是最佳的治疗时机。三伏将至，此时人体阳气上升，代谢能力达到顶峰，药物的利用率也随之增高，故中医有三伏贴敷的调理习惯。

今天，你泡凉茶了吗？

夏日炎炎，来上一杯防暑凉茶，解渴消暑又养生。

山楂金银花凉茶

山楂、金银花、陈皮、黄芩、桔梗、元参、花粉各9克，砂糖100克，绿茶10克，用适量沸水泡半小时即可饮用。

罗汉果山楂茶

取罗汉果1/4个、山楂15克。将罗汉果稍弄碎，和山楂一起放入锅

内，加适量清水，煮30分钟，去渣留水饮用。可随个人口味调整罗汉果和山楂的用量配比。山楂的酸搭配罗汉果的甘，酸甘化阴，能缓解夏季炎热引起的口渴多饮的症状。有胃肠道炎症者慎用。

百香果青柠茶

准备百香果1颗，小青柠檬2颗，薄荷5克，蜂蜜适量。干薄荷加入开水，静置15分钟后去渣取汁，放凉后取500毫升备用。百香果切开取果肉，青柠檬洗净后对半切开，均放入薄荷水中。此饮品口味偏酸，可根据个人口味添加适量蜂蜜调味，即可代茶适量饮用。



一候温风至
二候蟋蟀居宇
三候鹰始鸷



农时记