

# 蝉吟暑意浓 天气热如汤

一夜风雨天作晴,不觉已是小暑至。北京时间7月6日22时20分将迎来小暑节气,我国大部分地区将由此进入“天地一大窑,阳炭烹六月”的炎热季节,树叶会被晒得垂头丧气,小草也会弯腰驼背,小狗则懒洋洋地蜷伏在树下阴凉里不时吐着舌头……

小暑,是二十四节气中的第十一个节气,也是夏天的第五个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,节到小暑进伏天。今年7月15日入伏,恰在小暑节气内。入伏后,暑热如煮,高温与高湿相伴,加上气压低和风速小,这样的日子真的不好过。

百姓们“谈热色变”,文人们则作诗调侃。唐代诗人白居易比喻说:“是时三伏天,天气热如汤。”唐代诗

人韩愈形容说:“如坐深甑遭蒸炊。”南宋诗人陆游也描述说:“坐觉蒸炊釜甑中。”甑,是古代蒸饭的一种瓦器,如同现代的蒸锅,个中滋味不言而喻。

千百年后,知名作家苏童这样描写炎炎夏日:“最炎热的日子里,整个街道的麻石路面蒸腾着热气。人在街上走,感觉到塑料凉鞋下面的路快要燃烧了,手碰到路边的房屋墙壁,墙也是热的。人在街上走,怀疑世上的人们都被热晕了,灼热的空气中有一种类似喘息的声音,若有若无的,飘荡在耳边。”

“小暑过,一日热三分。”紧随小暑之后的是大暑,“小暑接大暑,热得无处躲。”

“从小暑到大暑,这是一年中最

炎热的时节,全国各地仿佛‘千里蒸笼’‘万里烧烤’,天气以‘蒸、煮、烧、烤、煎、熬’等多种方式肆意‘烹饪’着人们的躯体。”王来华说。

不过,在滚滚热浪中,也蕴含着生机勃勃的个中世界。越是酷热,荷花开得越是娇艳,风姿绰约,煞是惹眼;越是炎热,蝉和青蛙叫得越欢,此起彼伏,演绎着动人的“夏韵之歌”。

盛夏正当时,消暑有“凉”策。吃一片冰西瓜、喝一碗绿豆汤、饮一杯凉茶,都是不错的解暑方式。小扇引微凉,悠悠夏日长。愿所有人都能在炎炎夏日寻觅到属于自己的那份清凉。



一候温风至  
二候蟋蟀居宇  
三候鹰始鸷

7月6日22时20分

小暑,是二十四节气之第十一个节气,干支历午月的结束以及未月的起始。斗指辛,太阳到达黄经105度,于每年公历7月6-8日交节。暑,是炎热的意思,小暑为小热,还不十分热。

## 小暑 | 养生

小暑时节,时有热浪袭人之感,时有暴雨光临。由于这段时间的雨量集中,所以防洪防涝显得尤为重要。小暑正值初伏前后,空气湿度逐步加大,天气由干热转为闷热,是一年中最热且又潮湿、闷热的日子。这对肾病患者来说,也是最难熬的阶段。

此时人体出汗多,消耗大,常常表现出“无病三分虚”,易感心烦不安、疲倦乏力,食欲不振,表现出口苦苔腻、胸腹胀闷、体重减轻等征象。

所以中医养生强调补充体力,均衡营养,解热防暑,预防肾脏病的发生。小暑时节教您用好以下这三宝:

### 第一宝:调脾胃以防治肾病

通过调理脾胃,能够提高人的抗病能力,对整体状态进行调整,可以防止衰老。肾是先天之本,脾胃是后天之本。脾肾一虚,正气则虚,邪气则盛。因此扶养正气贵在温补脾胃。

临床中遇到的损害脾肾的几件事:

#### ◎过度贪凉、过食寒凉

盛夏时节临床上有很多患者,因为过度贪凉、过食寒凉,引起胃肠道疾病,诱发肾炎。

建议调养胃气,更有利于食物的消化与吸收。

#### ◎过度劳累

有的患者因过度劳累,引起身体脱水,此时如大量喝下含有糖分等的饮料,可能会引起血糖一过性增高。

建议保持适当的午睡,能够帮助补充精力,减少身体上以及精神上的疲劳感。

#### ◎喝功能型饮料

还有一些功能饮料中含有咖啡因,过多摄入会导致神经系统兴奋,使人产生心慌、烦躁等现象。

建议夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。

### 第二宝:食莲以消暑

大家都知道吃应季食物最为滋补。在小暑节气最应景的食物莫过于水中之莲。莲有三宝——莲花、莲藕、莲子,它们不仅清香可口,还有不少养生功效。

#### 1.莲花

可以取适量的鲜荷花瓣,将其阴干后研成细末,煮小米粥时加少许,搅拌均匀,每天吃一次,能很好地防治失眠。如果买不到鲜荷花瓣,可以到药店买干花瓣,煮小米粥时加三五瓣即可。

#### 2.莲藕

莲藕性寒、味甘,新鲜的生藕有生津凉血、健脾开胃的作用,对于夏季食欲不振的人来说,餐前来点生藕可起到开胃的作用。可以将生藕切成片,拌着蜂蜜吃,口感清脆,味道甘甜。此外,鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清热开胃作用极佳的饮品。

#### 3.莲子

莲子有补脾、养心、安神的功效,但小小的绿色莲子心却容易被忽视。但正是这不起眼的莲子心,却能起到很好的消暑作用。

### 第三宝:少动多静,动而不劳

由于夏天出汗多人们就懒于运动。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光暴晒的时候运动。此时宜遵循“少动多静”的原则,以免阳气外泄太过。

推荐游泳和散步,游泳是全身运动,是健身的好措施,散步是老年人最适宜的活动,有时间就坚持,可以驱走疲乏。每周3~4次,每次30~40分钟最合适。走走而微汗出,动而不劳。



## 小暑 | 诗意

《夏日对雨寄朱放拾遗》  
[唐]武元衡

才非谷永传,无意谒王侯。  
小暑金将伏,微凉麦正秋。  
远山歌枕见,暮雨闭门愁。  
更忆东林寺,诗家第一流。

《咏廿四气诗·小暑六月节》  
[唐]元稹

倏忽温风至,因循小暑来。  
竹喧先觉雨,山暗已闻雷。  
户牖深青霭,阶庭长绿苔。  
鹰鹯新习学,蟋蟀莫相催。

答李滁州题庭前石竹花见寄  
[唐]独孤及

殷疑曙霞染,巧类匣刀裁。  
不怕南风热,能迎小暑开。  
游蜂怜色好,思妇感年催。  
览赠添离恨,愁肠日几回。

《纳凉》  
[宋]秦观

携杖来追柳外凉,  
画桥南畔倚胡床。  
月明船笛参差起,  
风定池莲自在香。