



## 小暑三候

### 一候，温风至

小暑时节大地上便不再有一丝凉风，所有的风中都似带着热浪。唐·元稹在《小暑六月节》中写道“倏忽温风至，因循小暑来”。

### 二候，蟋蟀居宇

《诗经·七月》中描述蟋蟀的字句有：“七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下。”文中所说的八月就是小暑节气的时候，由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热。

### 三候，鹰始鸷

在这一节气中，老鹰也因地面气温太高而喜欢在清凉的高空中活动。



## 明日小暑，如何养生？

# 平心静气 少动多静 防“暑”伤人

## “

“小暑接大暑，热得无处躲”。明天我们将迎来今年的第十一个节气——“小暑”，这意味着极端炎热天气开始袭来。此时，我国大部分地区进入炎热季节，到了小暑节气，连风中都弥漫着热浪，扑面而来的热浪，让人无处藏身。暑气蒸腾，万物浮躁。那么，小暑节气后我们应该如何养生呢？本期健康周刊采访了来自合肥市妇幼保健院的二级营养师程圣鸿，并集纳了其他权威专家的意见，为您整理出小暑节气的饮食起居指南，希望能对你有所帮助。 ■ 蔡富根/文



## 饮食篇 清淡饮食 也别丢了蛋白质

小暑前后，气温动辄就会在35℃上下。人在摄入食物时，也会增加体内的热量。夏天如果膳食中鱼肉蛋这类蛋白质食物摄入过多，就会感觉更加燥热难受。多吃蛋白质含量低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清爽。但是，夏天也不能因为贪图凉爽，只吃水果和凉粉、凉皮，不吃含蛋白质的食物。程圣鸿推荐了以下饮食方法。

### 1.小暑黄鳝赛人参

来自水底的美味——黄鳝，眼下食用正当时。民间素有“小暑黄鳝赛人参”的说法，小暑前后一个月的黄鳝最滋补。中医认为，黄鳝性温味甘，蛋白质含量较高，铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上，并含有多种矿物质和维生素，还可以保护心血管。

### 2.伏羊一碗汤，不用开药方

所谓“伏羊”，即入伏以后的羊肉。伏天吃伏羊最早可追溯到尧舜时期，民间有“喝上伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。

入伏喝羊肉汤是以食为疗的一大创举。羊经过冬春两季的滋养，膘肥肉嫩，其肉炖出的汤味醇、膻味小。夏日湿热，人们食欲减退，在此时喝上一碗香辣美味的羊肉汤，可使人胃口大开，增强食欲。食后人的全身上下大汗淋漓，浑身毛孔通透，五脏六腑的湿热、寒气、毒素随着汗液排出体外，身体内的垃圾能得到很好的清除。

### 3.头伏饺子二伏面

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，这种民间传统的吃法便是为了使身体多出汗，排出体内的各种毒素。

小暑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，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

还有的地方有小暑节气吃藕的习惯。藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁和多种维生素及膳食纤维，具有清热养血除烦等功效，适合夏天食用。另外，小暑时应多吃炒绿豆芽，它有清热解毒的功效。

### 4.来碗山楂、荷叶茶饮

小暑意指天气开始炎热，是进入长夏的第一个节气。据专家介绍，长夏在五脏属脾，长夏最大的特点是湿气太重，脾最怕湿邪来犯。他建议，天气热的时候要喝粥，用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥，或甜或咸，非常适合此节气食用。

此外，还可以用山楂、荷叶代茶饮。先将山楂切片晒干，如煎水每次用15~30克，荷叶晒干，每次用10克，煎好后去渣代茶饮。中医认为夏天属心，长夏归脾，宜养心健脾，山楂荷叶代茶饮，味酸气香，有清热解暑，健脾开胃，强心降脂的功效，特别适宜心脾两虚，淤血阻络的人群。

## 养生篇

### 晚睡早起 少动多静 心平气和

#### 1.昼长夜短 起居宜午休

因为天气炎热，夏日昼长夜短，大部分人会晚睡早起，所以在起居方面，人们中午时候可以适当休息，帮助自身恢复身体疲劳。不过也要适当地接受阳光照射(避开太阳直射)，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科副主任医师于国泳提示称，为了避免中暑，小暑时节人们应注意防晒、经常洗澡、勤换衣物，这样可以使皮肤疏松、“阳热”易于发泄。需要注意的是，人们在出汗以后不要立即洗澡。

#### 2.外热须内“冷” 心静体自凉

夏季气温增高，人们容易紧张、烦躁，心火过旺，尤其是中老年人心功能稍差，在夏季容易在情绪激动或过劳的状态下，出现心肌缺血、心律失常导致心血管功能的障碍，血压升高甚至猝死。所以，夏季的养生尤其要护养心脏。

现代医学研究发现，人的心理、情绪与躯体可以通过神经-内分泌-免疫系统互相联系、互相影响。在情绪波动时，人体会因为精神上的负面刺激造成免疫力低下。因此，夏季应多做制怒平和的自我调节。

#### 3.平心静气 少动多静

**平心静气**：中医讲究心伤则心跳神荡，精神涣散，甚则精神失常等。心为五脏六腑之大主，一切生命活动都是五脏功能的集中表现，心神受损则必涉及其他脏腑。故夏季养生重点突出“心静”，应平心静气，确保心脏机能的旺盛，以符合“春夏养阳”之原则。

**少动多静**：炎炎夏季，人们要注意劳逸结合，保护人体的阳气。最好坚持“少动多静”的原则，到大自然中去，步山径、抚松竹，还可以在环境清幽的室内读书习字、品茶吟诗、观景纳凉，运动最好选在早上和晚上。

## 防病篇

### 小暑要防“暑湿”伤人

小暑时节已入盛夏，中医认为，暑为阳邪，其性炎热，为自然界的六气之一，若暑热太过，起居不慎，暑气亦会伤人。广东省中医院珠海医院治未病中心专家成杰辉指出，暑湿偏盛是小暑时期的气候特点，此时养生重点为消暑宁心，去湿健脾。

小暑时节炎热高温，常常容易中暑。中医将中暑分为阳暑和阴暑。阳暑多因在阳光暴晒或高热密闭环境下工作造成；而阴暑是由于夏月不恰当的乘凉、饮冷、寒邪侵袭人体肌表或内脏而发生的疾病，因在暑天受寒，故名阴暑。

预防中暑首先是防寒。夏日避暑切勿过度贪凉，不要在树荫底、屋檐下、过道里乘凉时间过长，空调房间温度不宜过低，睡眠时不要让电扇或空调风口对人直吹，也不要大量饮进冷开水或冰镇饮料，以免寒邪直中。已患阴暑者可服藿香正气丸，能解暑化湿；胃肠受寒，可饮生姜红糖水温中和胃；关节冷痛可进行关节热敷，适量饮用红酒、米酒以温经通络。若病情复杂、外寒内热或虚实夹杂者，建议及时前往医院就诊。