



# 小暑过 一日热 三分

今日是“小暑”节气,炎炎夏日正式开始;“桑拿天”如何养生,专家传授小窍门

■海都记者 陈江燕 陈燕燕

“倏忽温风至,因循小暑来。”今天,我们迎来二十四节气中的第十一个节气——小暑。小暑的到来,意味着炎炎夏日正式开始。此时虽然能感受到天气炎热,但还不是最热的时候。对福建而言,这时候的气候特点以晴热少雨为主。

在福州,小暑有着特别的传统,那便是女婿要给老丈人送来红彤彤的荔枝。此外,小暑过后,因为高温、高热、高湿,人们容易中暑,专家推荐了一些养生小窍门。今天的《谈天说地》,我们就来聊聊小暑这个节气。

## 小暑虽小 外号“热得快”

小暑虽是个以“小”命名的节气,爆发力却十足,是一个外号叫做“热得快”的节气。小暑的热,有如迅雷之势,常常会让人措手不及。省气候中心的统计数据显示,和刚结束的夏至相比,小暑节气期间,福建平均气温升高了将近1℃,保持在28.1℃左右。

省气候中心副主任苏同华解释说,这是因为,夏至这一天,太阳直射北回归线,之后开始向赤道方向南移,此前太阳照射北半球所攒下的热量开始发挥作用,温度明显回升,热力尽显。与此同时,控制高温的副热带高压常会在此时来到福建上空,带来持续的高温天气。因此,小暑节气到来后,人们常会感受暑气蒸腾,迎面吹来的风都带着热浪,体感闷热难耐,要特别注意防暑。

## 小暑荔枝红 摘下送丈人

小暑时节,在福州有一个特别的传统。闽都文化志愿者团队队长方杰说,相传在古时候的福州,每当小暑节气到来时,家门口的荔枝树就挂满了果实,女婿们会摘下红彤彤的荔枝给岳父送去,因此留下了古谚语:“荔枝红,送丈依。”

“六月六,犬洗汤。”方杰说,小暑过后,很快便是

农历六月初六天贶(kuàng)节。古代天贶节是赶庙会、避暑游玩和探亲访友的日子,之后逐渐转变为晒衣、晒书以及为狗、猫洗浴的日子。这一天,福州人会给猫、狗洗澡,洗去它们身上的寄生虫,防止生皮肤病。也有些人会给家里的孩子洗澡,希望他们像猫、狗一样好养,快快长高长大。

## “桑拿天”将至 警惕身心中暑

俗语说“小暑大暑、上蒸下煮”,福建中医药大学国医堂门诊医生苑述刚说,小暑之后,高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现,人们很容易中暑,要注意补充体力,解热防暑。

一方面要避免身体中暑,中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽,避免长时间日晒;在温度较高的环境中,要保持通风;多喝温水,出汗过多时,可在水中加少量盐;避免过度劳累,保证充足休息。

另一方面要警惕情绪中暑,高温容易使人心烦意躁,导致失眠、血压上升,心

绞痛、心梗、中风等疾病容易发作。情绪波动过大,还会导致肠胃功能紊乱、呼吸系统疾病发作,小暑时节宜少动多静,可听听音乐,舒缓情绪。饮食要清淡,少吃油腻、辛辣、油炸的食物,少饮烈酒,少抽烟,降低疾病发作的风险。

时至小暑,三伏天将至,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,是冬病夏治的好时机。有慢性支气管炎、支气管哮喘、胃炎等患者,可请教中医师,尝试三伏灸,养阳补阳,提高免疫力。



靠谱的健康小知识

■海都记者 陈燕燕

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”最近,康康变着花样喝姜茶、吃嫩姜,不料,胃病发作,疼得直打滚。

福建中医药大学附属福州中医院内分泌科主任许祥云说,入夏后适当吃一些生姜,能起到养生保健的作用。但生姜不是人人都能吃,更不能顿顿吃、天天吃。



建隆/漫画

### 神操作

#### 吃姜片开胃 胃病又犯了

康康:常听老人说,“饭不香,吃生姜”,最近天热没胃口,吃几片嫩姜开开胃。

康夫人:大热天吃姜,岂不是火上浇油?

许祥云:夏天炎热,大伙爱吃冷饮,常吹空调,容易损伤脾胃,吃点嫩姜、喝杯姜茶,一可排汗降温,二可祛除风寒,三可温胃健脾,还是有好处的。

康康:我最近胃病又犯了,是不是吃姜惹的祸?

许祥云:姜是温热生发之物,天天喝姜茶、吃姜片,容易引起消化道疾病。你原本就有胃溃疡,吃多了姜,容易使溃疡面加重,还是少吃姜。

## 天天喝姜茶 胃病又犯了



许祥云

福建中医药大学附属福州中医院内分泌科主任



康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)

### 医点通

#### 生姜可防“寒病” 但不是人人适合

民间传说“夏吃姜赛参汤”,许祥云主任说,生姜可发汗解表、温中止呕、温肺止咳,还能杀菌解毒,缓解疲劳乏力、厌食、失眠、腹胀腹痛等夏季常见病。尤其是体质虚寒的人,夏天适当吃些姜,有助于温阳散寒。

但生姜药性偏热,不是人人适合。阴虚火旺的人形体消瘦,容易手足心发热、手心有汗,口干、眼干、鼻干、皮肤干,心烦易怒,睡眠不好,不适合“夏吃姜”。肝炎、肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血等疾病的人不宜吃姜。消化性溃疡、反流性食管炎、咽喉炎等患者也要尽量少吃姜。患肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病者及青少年也不宜长期食姜。三伏天潮热,很多人胃口不好、口干口苦等,吃姜会加重症状。

即使是健康人群,也不宜一次吃姜过多,否则人体吸收过多姜辣素,经肾脏排泄的过程中会刺激肾脏,还可能产生口干、咽痛、便秘等上火症状。

#### 姜皮也是药 去留有讲究

许多人吃生姜时,会将生姜皮去掉。许主任说,生姜皮也是一味药,中医认为,生姜皮味辛、性凉,利水消肿,因此有“留姜皮则凉,去姜皮则热”的说法。

用生姜治疗疾病时,是否去掉生姜皮,要看具体情况。比如说风寒感冒、脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛等,喝生姜红糖水可缓解,生姜最好去皮。相反,治疗一些热性疾病或水肿,如便秘、口臭等,最好单独用生姜皮,不要用整个生姜。

在日常烹调中,生姜可去腥、去膻、解腻,建议留姜皮,保持生姜药性的平衡,能避免上火。但是,脾胃虚寒者烹饪菜肴,或烹饪苦瓜、螃蟹、绿豆芽等寒凉性菜肴时,应去掉姜皮。

#### 生姜这样吃 开胃又去湿

除了调味,生姜还能做不少美食,许主任推荐了三种做法,适合夏日爱吃姜的人群。

##### 腌姜

做法:取仔姜两块,洗净,不去皮,切成约2毫米厚的姜片。放适量糖、醋、酱油、盐,腌2~3小时,即可食用。这道小菜既开胃,又可祛除夏季脾胃寒湿之气,止呕止泻。

##### 姜片鸭

做法:取两个当季的嫩姜切片,鸭肉半斤切块,用酱油和薯粉腌一会。五瓣大蒜对半切开,大茴香三个,红辣椒干适量。在热锅中放入少许油,把姜片爆炒一下。再起油锅,爆炒鸭肉,放适量盐、老抽、啤酒、大茴香、蒜、辣椒。待鸭肉八成熟,放入姜片,稍微焖一会,鸭肉熟了就可起锅。

##### 姜撞奶

做法:生姜擦压成末,滤出姜汁。锅中加入糖、奶粉、全脂鲜奶,搅拌均匀。加温至80℃,倒入碗中,静置2分钟,撒些干玫瑰。