护好心脾上蒸下煮

饮食上清淡利湿，作息上劳逸结合，少贪凉多排湿
小暑节气养生的关键，在于顺应『高温多湿』气候，

见习记者 吴诗榕
林良标 胡婷婷
海都记者 吴日锦

“小暑小暑，上蒸下煮”，7月7日迎来小暑节气，全国多地开启“桑拿”模式。小暑节气福建气候有何特点？又该如何在闷热潮湿的节气里做好健康防护？记者专访福建中医药大学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮和福建中医药大学国医堂中医健康管理（治未病）中心黄汐医生，为市民奉上小暑养生指南。阮传亮强调，这段时间，暑邪常夹杂湿邪侵扰人体，容易让人出现疲倦乏力、口干舌燥、腹胀腹泻等不适，养生关键在于护好“心”“脾”两大脏腑，避开那些可能伤身的生活误区。而黄汐医生提醒，小暑节气养生应重在清热解暑、养心护阳、健脾祛湿。

小暑时节 天气晴热少雨

小暑节气，暑气正浓、高温频发，南方开启“蒸煮”模式。小暑是指炎热的夏天到了，但是还没有达到最热的时候，小暑即小热，正如谚语所说“小暑不算热，大暑三伏天”。

在福建，小暑时节天气晴热少雨，平均气温27.4℃~29.2℃，平均降雨量56.8毫米。古人把最热时段叫“三伏”，小暑是入伏的开端。小暑前后，南方大部分地区进入盛夏，常出现午后热雷雨，也是雷暴发生较多的一个季节。而在华南东部地区，小暑以后因常受副热带高压控制，多连晴高温天气，开始进入伏旱期。

暑湿最易困脾 一粥一汤护脾胃

暑湿最易困脾，不少人会出现食欲不振、脘腹胀满等症状。阮传亮推荐一款家常食疗方——猴头菇苹果瘦肉汤。取猴头菇30克用淡盐水泡半小时，搭配陈皮5克、苹果1个（去皮切块）、猪瘦肉100克（飞水去血沫），共煮1小时加盐调味即可。这款汤能消胀和胃、增进食欲，尤其适合脾胃虚弱人群。

他建议大家日常还可多吃莲子、绿豆、藕等健脾化湿食材，用赤小豆、炒薏苡仁、山药煮粥，既能益气又能化浊，帮身体“排湿”。当季的冬瓜、丝瓜、苦瓜也是好选择，其中苦瓜能清心火，西瓜虽被称为“天然白虎汤”，清热力强，但体质虚寒者要少吃。

养心先调作息 午间不妨小睡

小暑时节气温高，人体新陈代谢快，心脏负担加重。阮传亮说，养心先调作息，此时要放缓工作节奏，避免过度劳累。中午11时至13时阳气最盛，不妨眯20~40分钟，既能补充精力，又能减少心脏耗氧，预防“夏打盹”。但不宜过长，以免影响夜间睡眠或导致困倦。

同时，外出时应注意遮阳避暑，避开烈日时段，剧烈运动后及时补水，但别猛灌冰水。从户外满头大汗回到室内，别急着钻进空调房，先在阴凉处擦干汗，否则寒湿易侵入体内。

黄汐医生表示，小暑时节气候炎热，人们常感心烦不安，因此，此时养生重在养心。保持心态平和，戒躁戒怒，可通过听舒缓音乐、静坐、冥想、书法、阅读等方式静心宁神，避免情绪大起大落，平心静气可以舒缓紧张的情绪，和缓气血，有助于心脏机能的旺盛，又符合“春夏养阳”的原则。

警惕“阴暑” 别贪凉快

近期持续高温，应注意防暑、避免中暑。黄汐介绍，中医将中暑分为阴暑和阳暑，由于夏月不当的乘凉、饮冷，寒邪侵袭人体肌表或内脏而发生为阴暑。而阳暑多因长时间在阳光下暴晒或高热密闭环境下工作形成。

“越热越贪凉，反而容易生病。”阮传亮强调，暑天里，不少人通宵开空调、温度调太低（低于26℃），应避免空调或风扇直吹身体（尤其是颈背、腹部、膝盖），注意室内外温差，否则这些都可能引发“阴暑”。与常见的中暑不同，中了阴暑的人往往不出汗，皮肤偏凉，还会头晕头重、腹痛腹泻、关节酸痛，舌苔白厚腻。这时可服用藿香正气水缓解。

阮传亮建议，使用空调时，尽量穿薄长袖或盖薄毯，避免某一部位长时间受冷风直吹。吃冰饮、睡凉席也要适度，尤其老人和小孩，别让寒湿伤了脾胃。

阮传亮表示，小暑养生的关键，在于顺应“高温多湿”的气候特点，饮食上清淡利湿，作息上劳逸结合，少贪凉多护脾，才能安稳度过这段“上蒸下煮”的日子。

□小贴士 小暑健康药膳（饮）方

●三仁排骨汤

材料：白扁豆30克，薏苡仁30克，白豆蔻3克，陈皮3克，生姜3克，排骨500克。将白扁豆、薏苡仁、白豆蔻、陈皮先洗净，用冷水浸泡半个小时，排骨切小块，所有原料放入炖锅中加水2000毫升煲1小时。此药膳适合小暑时节，具有清热祛湿、理气健脾的功效。

●麦菊清心茶

材料：菊花6克、麦冬6克、炒麦芽10克。将三味药用开水冲泡或煮开，代茶饮。本药膳有疏肝清心的作用，可养神、清心火、疏肝健脾。

●乌梅冰糖饮

材料：乌梅15克、山楂6克、玫瑰花5克、陈皮6克，冰糖适量。锅内加水煮沸，放入所有食材；用大火烧开转小火煮30分钟，调味即可。本药饮可清燥热滋阴，且无寒凉降火药物损伤脾胃之弊，适宜户外工作、易于上火烦躁者饮用。

日春茶业 日春 RICHUN TEA
真品质 不二价

陈燕玲家的荔枝

小暑至 荔枝采摘时

永春县岵山荔枝如“状元红”，小暑过后五天口感最佳

海都讯（记者 田米 文/图） 永春县岵山荔枝是“中国国家地理标志产品”的荔枝品种，其“皮薄、肉嫩、汁多、焦核”的独特品质与地域价值，获国家权威认可。小暑节气过后五天，是岵山荔枝口感最佳时期。

7月7日早上7点，海都记者来到茂霞村81岁陈清书老人的荔枝园，只见荔枝树枝繁叶茂，挂满了荔枝。老人家每天5点多起床，悉心照料这些荔枝树。

“荔枝的收成，有大年小年之分，收成情况各不相同。”陈清书说，去年荔枝产量仅有一百多斤，而今年迎来了大丰收，预计能达到一千多斤，他们家种了三十多棵荔枝树，在古厝还有一棵两百年的荔枝古树。

“这几天，荔枝慢慢熟了，每天都格外忙碌。”另一户村民陈燕玲说，每天早上5点天蒙蒙亮，一家人就开始为采摘荔枝忙碌。他们争分夺秒，只为赶上最早的快递，让省内的人们能在当天品尝到这份新鲜与甜蜜。

岵山荔枝有个好听的名字——状元红，这是它独有的特色。鲜红色的外皮薄薄的，轻轻一剥便露出晶莹剔透的果肉，肉厚、汁多，咬上一口，清甜的汁水在口中四溢。而真正品尝岵山荔枝的最佳时节，是小暑过后五天，那时的荔枝，口感达到了巅峰，香气更是馥郁引人垂涎三尺。

□知多一点

古人如何解暑觅清凉

倏忽温风至，因循小暑来。《月令七十二候集解》记载：“六月节……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。”虽未达酷暑巅峰，却意味着天气开始炎热。这时江淮流域梅雨即将结束，气温升高，进入伏旱期；而华北、东北地区进入多雨季节。蒸腾的热气催促着人们寻觅清凉之道，避暑消暑的智慧由此而生。

古人解暑的方式多样，诗词中有诸多记载。“雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝”，描绘了古人享用冰镇果蔬的惬意；“夏时饶温和，避暑就清凉”，则道出了寻觅清凉之地的悠然。这些智慧历经岁月沉淀，至今仍影响着人们的夏日生活，在广袤的中华大地上催生出独具地域特色的解暑传统。不同的“清凉之道”，绘就了一幅幅生动的地域风情画，也诠释着人与自然和谐共生的古老哲学。

俗语说“冬不坐石，夏不坐木”。小暑节气气温高、湿度大，久置露天的木料，如小区或公园里的木椅木凳经过露打雨淋，含水分较多，表面看上去是干的，可是经太阳一晒，温度升高，便会向外散发潮气。人在上面坐久了，可能诱发风湿和关节炎等病，因此不宜在木质凳椅上久坐。 （新华社 中国教育报）