

“平分天四序，最苦是炎蒸。”北京时间7月22日15时44分将迎来大暑节气，在“上蒸下煮”中进入一年中最热时段。究竟有多热？有诗形容：“松桂枝不动，阳乌飞半天”“人立洪炉上，鱼游沸鼎中”。

大暑，夏天的最后一个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，今年的大暑处于三伏天的初伏末、中伏里。今年的中伏从7月25日开始至8月13日结束，共计20天。俗话说：“夏有三伏，热在中伏。”

进入大暑后，全国从南到北都处于早晚温差最小、全天气温最高的状态，很多地方的体感温度会达到40摄氏度或更高。

今日15时44分

大暑

清风无处寻 一年中最热时



腐草为萤：

大暑分为三候：“一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。”意思是说，一候腐草上的萤火虫卵，化虫而飞；二候天气变得闷热，土地变得潮湿；三候常常出现“风如拔山怒，雨如决河倾”的暴风骤雨。

古人如何避暑？

炎炎夏日，对于今人来说，可以“终日坐复卧，不离一室中”，吹着空调、吃着西瓜、喝着凉茶，悠哉解暑，而在没有空调、冰箱、电扇的古代，那时候的人们又是怎样避暑的呢？

古人常会寻一处纳凉之地，亭中、山里、竹林、池畔、泉边、树下都是很好的避暑场所。

“荷花池畔竹凉床，一枕闲消夏日长”“千竿竹翠数莲红，水阁虚凉玉簟空”“玉碗冰寒消暑气。碧簟纱厨，向午朦胧睡”……从这些古诗词里，不难看出古代文人雅士“寻凉”的那份幽情与惬意。

当然，最被推崇的还是“心静自然凉”这五字箴言。“何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。”唐代诗人白居易的《销暑》道出了其中的真谛，也揭示了内心平静对于安身与养生的重要性。

大暑时节亦有雅意

热浪中，亦时有清凉和雅意。大暑时节，荷花展露出最美的容颜，这也是赏荷最好的时节，宋代诗人杨万里说：“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”萤火虫是大暑时节的标志性昆虫，轻灵跳跃的点点萤火给夏末之夜带来了浪漫之光，也让精力充沛的孩子有了追逐快乐的选项。

七月邂逅大暑天，大地蒸腾如火伞。王来华表示，此时节，不妨让自己的脚步适度放慢，置身一处荫凉，观田田荷叶随风摇曳，赏粉红荷花静静绽放，听声声蝉鸣此起彼伏。熬过了酷暑，清清爽爽的秋天就要到了。



“大暑热难当，知了叫不停”：

此时节，暑热难消，心气容易亏耗，建议公众保持安宁清静的心境，如端坐闭目、听听舒缓的音乐，或到湖边进行散步、打太极拳等有氧运动。



赏荷花：

大暑时节，荷花展露出最美的容颜，这也是赏荷最好的时节。



喝伏茶：

大暑时节，不少地方有喝伏茶的习俗。由金银花、夏枯草、甘草等中草药煮成的茶水，有清凉祛暑的作用。

养生划重点： 防暑养心健脾

大暑节气，中医专家提示，养生尤需注重防暑和养心健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说，高温暑湿环境下人体易发疾病，老人及体虚者应格外注意防范中暑。“暑湿天气还易伤心脾。”李圣耀介绍。

大暑伏天里，饮食宜清淡易消化，重在补气健脾、消暑生津，多食粥、汤等含水量高的食物，可选用绿豆、黄瓜、苦瓜、鲜藕、西瓜、薏米等食材；足量饮水，可适量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等，但饮品不宜太凉，以免脾胃受损，也不宜太甜，以免内生痰湿。

此外，可于早晨或傍晚选择散步、太极拳、广播体操等运动锻炼身体，每周5天、每次半小时，微微出汗即可；坚持夜卧早起、午睡半小时，睡觉时避免凉风直吹，空调温度不高于26℃。

天气酷热，人们还易出现心烦易怒、无精打采、心神俱疲等情形，即“精神中暑”。专家介绍，此时宜保持心境平和，切忌大喜大怒；听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪，饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组成的代茶饮亦有帮助。

(文图据新华社)

