



文化中国行

清心解暑「清淡」过夏

中医说小暑

7月7日,夏季的第五个节气“小暑”将携暑湿登场。小暑是盛夏的开头,也是万物最盛的时候。

小暑至 南北方“上蒸下煮”

小暑将踏着热浪登场,南北多地步入“上蒸下煮”的伏天前奏。东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

通常在夏至过后的一段时间里,地面吸收的热量仍然大于释放的热量,气温还会继续攀升。也就是说,小暑时节虽然已经过了夏至,但热量还在“攒劲儿”,天气自然会越来越热。“直至处暑前后,暑气逐渐消退,天气才会逐渐转凉。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说。

入伏食俗:缓解苦夏症状

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾阳、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,南方地区此时消化道疾病容易高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用。

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的哮喘、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力温阳驱寒,减少秋冬复发。(据新华社北京7月6日电 记者田晓航、帅才)



小暑

温热食补以热制热寻味



小暑“食”光。

