

## 大暑

## 清风无处寻 年中最热时

“平分天四序，最苦是炎蒸。”北京时间7月22日15时44分迎来大暑节气，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，阳鸟飞半天”“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℃或更高。

炎炎夏日，对于今人来说，可以“尽日坐复卧，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”这五个字箴言。“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。

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，轻盈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们有了追逐快乐的选项。

七月邂逅大暑天，大地蒸腾如火炉。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，赏粉红花静绽绽放，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。  
据新华社

## 多喝热水、少喝冷饮

很多人了解渴就猛喝水，一次性喝过多的水会增加心脏负担，使血液浓度快速下降，甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。

所以渴了要先少量喝水，缓一会儿再喝，最好是喝温开水，不要喝冰镇冷饮，对肠胃不好，也会把湿邪带人体内。

## 趁热天驱湿寒，冬病夏治

根据个人体质来选择冬病夏治，比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿等阳虚症疾病。

有上述慢性病的人可以利用好大暑这个时节治病，趁着暑热天气把体内湿寒驱除。若是体质热的慢性病人就不适合用这种方式来治疗了。

祛湿招：  
运动微出汗  
适当出汗有助驱除体内多余的湿气。年轻人步行、慢跑，老年人打太极拳，都是出微汗适合的运动。  
睡前泡脚  
睡前用热水泡脚，能促进下肢血液循环，加速湿气排出，缓解下肢水肿，还有助于提高睡眠质量。

## 暑天小心患上空调病

室外温度太高，很多人躲在室内开着空调，虽说降温了，但是室内外温差大很容易感冒患上空调病，空调温度过低或是对着人吹，也会加重湿气。

所以，暑天空调房间的最佳温度为25℃~27℃，每隔2小时要通风换气。

## 饮食清淡为主

大暑时节，饮食要少咸少甜，以清淡饮食为主，忌辛辣刺激油腻生冷的食物，不宜进补。最佳调味品是食醋，最佳蔬菜是苦味菜，最佳汤肴是番茄汤，最佳饮料是热茶。

## 诗词里的大暑

## 六月十八日夜大暑

■宋·司马光

老柳凋蝉噪，荒庭熠耀流。  
人情正苦暑，物态已惊秋。  
月下濯寒水，风前梳白头。  
如何夜半客，束带谒公侯。

## 咏廿四气诗·大暑六月中

■唐·元稹

大暑三秋近，林钟九夏移。  
桂轮开子夜，萤火照空时。  
菰果邀僮客，莼羹长墨池。  
绛纱浑卷上，经史待风吹。

## 大暑

■宋·曾几

赤日几时过，清风无处寻。  
经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。  
兰若静复静，芡茨深又深。  
炎蒸乃如许，那更惜分阴。

## 扇

■宋·谢枋得

蒲葵也解归掌握，纨素未应捐篋中。  
莫把暗尘浣明月，好驱炎暑来清风。

## 大暑时节吃什么

## 清热提神吃点“苦”

适当吃些苦味食物，既能健脾开胃，还能预防中暑。

另外，苦味食物还具有醒脑提神、消除疲劳的作用，利于人们在炎热的夏天恢复精力和体力，减轻乏力感。

推荐食物：苦瓜、苦菜、苦荞麦等。

## 解暑健脾多吃豆

大暑天气酷热，出汗多，脾胃活动相对较差，人容易疲劳和食欲不振。因此，应注意摄入健脾养胃的食物。

推荐食物：绿豆汤、莲子等具有很好的清热解暑作用，扁豆、薏仁则具有很好的健脾作用。

## 益气养阴多喝粥

桑拿天，天气湿闷，容易耗气伤阴，出现虚弱无力等症状。因此，除了及时补水，还应常吃一些益气养阴且清淡的食物增强体质。

推荐食物：建议多喝荷叶绿豆粥、薏米百合粥、菊花粥。此外，山药、大枣、鸡蛋、蜂蜜、莲藕、木耳等也有滋阴功效。

## 能量补充食蛋白

大暑气温高，人体新陈代谢增快，能量消耗大，因此蛋白质的供应必须酌量增加。

推荐食物：植物蛋白可以从豆制品中获得，动物蛋白除了奶制品外，还应适当吃点肉，如鸡肉、鸭肉、瘦猪肉等平性或凉性的肉制品。

## 节气习俗

## 晒伏姜



姜

“伏姜”又称为伏姜茶，指的就是在三伏天时，人们把生姜切成片或者榨成汁后，与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，于太阳下晾晒而成的饮品。

## 吃伏羊



高温的三伏天吹空调、风扇易使体内寒气过重，如果体内固有寒气，三伏天吃羊肉散寒能起到事半功倍的效果，羊肉这种温补食材能温阳散寒。

## 喝伏茶



“伏茶”顾名思义，是三伏天喝的茶，是一种由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水，有清凉祛暑的作用，是适合三伏天喝的茶水。

## 斗蟋蟀



大暑是乡村田野蟋蟀最多的时节，很多地区的人们有茶余饭后斗蟋蟀取乐的风俗。大人会先带着小孩到田野里抓蟋蟀，然后到大树下玩起斗蟋蟀的游戏，颇有乐趣。

本版文字：本报综合  
本版图片：资料图片

## 一候腐草为萤

萤火虫又名夜光、景天、如烟、夜照、流萤等，属鞘翅目萤科，是一种小型甲虫，因其尾部能发光，故名为萤火虫。

萤火虫分水生与陆生两种，陆生的萤火虫产卵于枯草上，大暑时，萤火虫卵化而出，所以古人认为萤火虫是腐草变成的。

## 二候土润溽暑

三伏是从小暑到秋分这段时间。大暑正好是天气最热，最潮湿的时期。为什么说三伏天气即热又潮湿呢？

因为入伏后，地表湿度变大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热。进入三伏，地面累积热量达到最高峰，天气就最热。

另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的热容量比空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。七八月份副热带高压加强，在副高的控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温，天气就 hotter。

## 三候大雨时行

民间有云：“七下八上。”所谓“七下八上”是指7月下旬和8月上旬，我国北方如华北（内蒙古、河北、山西、北京、天津）、黄淮地区（山东、河南）、东北南部以及位于黄土高原的陕、甘、宁部分地区，在此期间的暴雨天气相对集中。

故“七下八上”也就成为防汛关键期的代名词了。而此时正是大暑时节，所以说大暑暴雨天气较多。

## 选择纯棉宽松衣物

棉、麻、丝等天然纤维是夏季穿衣的最好选择。丝绸衣服亲肤性很好，重量轻、厚度薄，夏天穿上既舒适美观，还会感觉通体凉快。

棉质衣服吸汗，透气性好，而且面料柔软，不僵硬。

麻质的衣服因为其分子结构松散、质地轻、孔隙大，透气性和吸水性非常好。

布料衣服织得越薄、越稀疏，衣服越轻，穿起来越凉快。

## 坚持午睡，平衡室内外温差

大暑是夏季的最后一个节气。面对高温潮湿的天气，人们容易中暑，容易出现乏力、头晕、胸闷、食欲不振等症状，此时要注意睡好午觉，适当午睡半小时，以保持精力充沛。

同时，室内要注意通风，空调房间温度与室外温度相差不超过10℃，避免出汗后直对风扇或空调吹风，避免感冒。

## 劳逸结合，谨防中暑

俗话说“小暑不算热，大暑三伏天。”大暑后，高温桑拿天增多，天气闷热难耐，一定要劳逸结合，谨防中暑。

同时，要保持良好的心境，避免情绪起伏过大。高温天气健身宜散步，不过正午时间光照强烈不宜外出。如果外出，一定要做好防晒。

## 大暑三候

## 养生四要点

## 生活上注意啥