

梅雨结束即将入伏 避暑护阳正值冬病夏治好时光

文/米 萱

暑，表示炎热。小暑节气正值梅雨即将结束,又将踏入三伏天,气温开始上升,天气也逐渐炎热。但是,气温还没达到全年中最热,因为后面还有温度更高的大暑,故只称为小暑。

小暑有三侯:一候温风至,迎面吹来的风里都带着热味儿;二候蟋蟀居宇,此时连蟋蟀都学乖躲到屋宇下避暑了;三候鹰始鸷(zhì),此时气温炎热,老鹰会把幼鹰带出鸟巢,在高空中翱翔飞行学习猎食。简单概括就是动物都以自己的方式避暑了。

还记得夏至时的阳气状态吗?夏至时,阳气的状态就好比一天中的正午 12 点。而小暑呢?就好比一天中的下午 1 点。小暑时节,虽然气温越来越热,但阳气却已开始敛降了。

当地下的阳气全上浮到地面以上并开始下敛降慢慢囤积得足够多后,就会在天地间热而化为湿。正所谓的:小暑大暑,上蒸下煮。人呢?就好比那蒸笼里汗津津的肉包子,从里到外都湿漉漉的。暑多挟湿。民间常说:冬不坐石,夏

不坐木,指的就是小暑过后,气温高,湿度大,露天里的木凳经过雨淋,水分较多,表面看上去是干的,可是经太阳一晒,便会向外散发潮气,坐久了,就会诱发风湿和关节炎等疾病。

这也是为什么小暑后,很多人会觉得胸闷、气短、头身困重,其实这都是湿气重的表现。

尤其是如果长期呆在空调冷气下,更会容易重感外寒,不少体质较弱的小儿、老人,风寒湿症也会在小暑后发作或加重,比如颈肩痛、腰腿痛、风寒湿感冒等。

另外,夏季人们常进食冰冻、生冷偏多,更会导致寒湿内生。如果此时不尽早祛散夏湿,把夏湿留到秋天的话,秋天的收敛之气会进一步把湿气凝聚。当体内湿气得不到正常输布后,一方面会聚湿生痰影响肺气宣降而咳嗽,另一方面会影响体内津液输布,再加上秋燥袭肺,直接发你一个燥痰咳嗽。

所以,夏天体内湿未除的人,秋天容易患上反复呼吸道疾病,即便躲过了秋天这关,当冬天风寒之邪与湿邪交合时,风寒湿症也会随即点爆。

那如何祛散夏湿呢?很多人会想到温胆汤泡脚,还有祛湿茶,这些都没错,但在接下来阳气的极盛的三伏天里,最好借天力的方法是三伏贴。

很多人只会用它来冬病夏治,其实只要辨证选穴对了,它还可以调畅气机,促进水湿运化。小暑后,经医生诊断后,用三伏贴来阻止夏湿伏留,绝对是事半功倍。

除了祛湿以外,还要小心避暑。暑热之渐为小暑,暑热之极为大暑。对人而言,小暑后人体的阳气都外浮在体表。阳热盛于外,伏阴潜于内。虽然你感觉自己很热,身上黏糊糊的,但你体内却是一片阴寒啊。

所以小暑之后,要切记避免出汗太多,因为汗血同源,汗是血,汗是津液,汗是心液啊。当体内津液流失太多,会引起口干舌燥、大便干结、尿黄心烦、胸闷。

与此同时,又不能吃太多生冷损伤脾胃阳气,因为体内脾胃阳气本来就空空的。

既然不能吃凉的,那要怎么吃呢?到底多吃苦还是多吃酸呢? 正确答案:视情况而定。

比如,在《千金方》里曾写到:夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。

夏天是心当红的好日子。夏主心,苦味入心,吃太多苦味会让心火更加亢盛,心火太旺会克肺金。所以孙思邈建议我们多吃点辛味食物来养肺气。

什么是辛味的?香菜、薄荷,胡椒、洋葱、生姜、茴香……

但在内经里还写到:心苦缓,急食酸以收之。

当气温太过炎热,出汗太多,心气涣散时,就可以来点乌梅、酸梅汤这些酸味的收养一下。

内经里还说:心欲软,急食咸以软之。当你心火太过亢盛而急时,就可以来点咸味的,软其急而泻其火。

什么是咸味的?紫菜、海带、淡菜、海蜇等都是咸味的。

民间常说:伏羊一碗汤,不用开药方,所谓伏羊就是入伏后的羊肉。三伏天吃伏羊?其道理就是温养一片阴寒的脾胃啊!

总之,小暑养生,一防湿,二避暑,三勿贪凉伤阳。

小暑节气养生美食

洋葱炒黄鳝

功效:小暑节气前后,黄鳝体壮肥硕、肉质鲜美、营养丰富。我国民间有“小暑黄鳝赛人参”之说。黄鳝富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等,能改善气血不足、久泻久痢;具有通络利关节的作用,适合风湿病患者食用。

食材:鳝丝 500 克,洋葱半个,辣椒一个,生姜、葱、色拉油、生抽、糖、胡椒粉适量。

做法:

- 1、洋葱切片,辣椒切丝,姜葱切碎,料酒、生抽和糖调成料汁。
- 2、油锅烧热后倒入洋葱和辣



椒炒至断生,加少许盐盛出。

- 3.锅中再倒油烧热,加入姜葱末煸香。
- 4、加入鳝丝煸炒后,倒料汁翻炒,再加入炒熟洋葱、辣椒翻炒拌匀,关火。
- 5、加少许胡椒粉,即可装盘。

排骨苦瓜黄豆煲

功效:排骨能滋阴健脾、补中益气、强健筋骨适宜热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚者。苦瓜味苦,性凉,有清热解毒的作用。黄豆味甘,性平,能健脾利湿,益血补虚,解毒。要注意,苦瓜性凉,脾胃虚寒者不宜食用太多;湿热痰滞内蕴者少食排骨。

食材:排骨 500 克,苦瓜 300 克,黄豆 100 克。

做法:

- 1、黄豆浸泡一小时后,将排骨洗净余烫后用清水冲干净,苦瓜切块。



- 2、将排骨、苦瓜和黄豆一起放入砂锅,加水 1000 毫升。
- 3、先用旺火煮 15 分钟后改为文火焖煮。
- 4、焖煮 60 分钟,调味后即可食用。

夏日吃西瓜,怎样吃有讲究

此,不要吃切开过久的西瓜。

吃得过多易伤脾胃肾

西瓜是生冷之品,脾胃虚寒、消化不良者少食为宜。一次食入过多易伤脾胃,引起腹胀腹泻、食欲下降,还会积寒助湿,导致疾病。西瓜中大量水分会冲淡胃液,引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。短时间内大量吃西瓜,使体内水分增多,超过人体的生理容量。而肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力大大降低,对进入体内过多的水分,不能调节及排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭。

感冒初期不要吃西瓜

感冒初期吃西瓜,会使感冒加重或延长治愈时间。无论是风寒感冒还是风热感冒,其初期都属于表症,应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为,表未解不可攻里,否则会表邪入里,病情加重。在感冒初期,病邪在表之际,吃西瓜就相当于服用清里热的药

物,会引邪入里。不过,当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症时,在正常用药的同时,可吃些西瓜,有助于感冒痊愈。

口腔溃疡者不要吃

中医认为,口腔溃疡的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。西瓜有利尿作用,口腔溃疡者若多吃西瓜,会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些,这样会加重阴液偏虚的状态。阴虚则内热益盛,加重口腔溃疡。

糖尿病患者适量吃

西瓜含糖量较高,主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖。吃西瓜后会致血糖增高,由于人体会及时分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病患者则不同,在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。糖尿病人每天吃的碳水化合物(糖类)的量是需要严格控制的,如果一天中多次吃了西瓜,就要相应地减

少米饭和面制品(碳水化合物)的摄入量,以免加重病情。所以糖尿病患者吃西瓜注意适量,一次吃 25-50 克影响不大。

产妇不宜吃得太多

产妇的体质比较虚弱,多吃西瓜会过寒而损脾胃。不宜在饭前及饭后吃,因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,影响食物消化吸收,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。

吃冰镇西瓜要适“度”

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好吃的温度和数量。最好把西瓜放在冰箱冷藏室最下层,温度大约是 8-10℃,这个温度口感也最好。每次吃的量不要超过 500 克,且要慢慢地吃。对于有龋齿和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者就不宜吃冰西瓜。

(综合网络资料)

