

小暑大暑 上蒸下煮 避暑护阳正值冬病夏治好时机

文/米 萱（中医医师）

暑,表示炎热。江南地区,大暑节气正值梅雨结束,踏入三伏天,天气逐渐炎热,气温即将达到全年中最热时节。

大暑有三候:“一候腐草为萤;二候土润溽暑;三候大雨时行。”世上萤火虫约有二千多种,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;第二候是说天气开始变得闷热,土地也很潮湿;第三候是说时常有大的雷雨会出现,这大雨使暑湿减弱,天气开始向立秋过渡。

大暑时节,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。

这也是为什么小暑大暑后,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,风寒湿证也会在大暑时节发作或加重,比如颈肩痛、腰腿痛、风湿湿感冒等。

另外,夏季人们常进食冰冻、生冷偏多,更会导致寒湿内生。如果此时不早尽祛散夏湿,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,风寒湿证也会随即点爆。

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,小暑大暑时节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。

所以小暑大暑节气,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,小暑大暑养生,一防湿,二避暑,三勿贪凉伤阳。

小暑大暑节气养生美食

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,加入姜葱末编香。
- 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,苦性性凉,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。

三伏天避暑小常识

旅游者:出游时最好穿白色、浅色或素色衣服;戴太阳镜、太阳帽;多喝盐开水防中暑,喝盐水时,要少量多次地喝;携带防暑药;高温时段不要出游;保证充足的睡眠;使用防晒霜等防晒物品。

上班族:长期享受空调带来的凉爽,存在着很大的中暑隐患,要进行耐热锻炼,每天抽出一定时间到室外活动,主动适应自然气温;在办公室里要多喝水,补充水分;避免空调或风扇的风向自己直接吹。

老年人:应减少活动,更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走;感觉到热时一定要借助自然风和地上洒水或电风扇、空调来降温。主动喝水,即使没有出现口渴也应定时喝水,每天的饮水量应该在 2 升左右。

施工者:应不断补充水分;随身携带防暑药品;不要长时间裸露胳膊等部位;饮食上要经常补充营养;保证充足的休息时间,每天的睡眠时间不要少于 8 小时,有条件的情况下可以适当午休。



夏日吃西瓜,怎样吃有讲究

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)

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”



扫描二维码关注“上海社区发布”

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。每期纠错质量最高的一位读者,将成为本期最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;每期纠错质

量相对较高的另外十位读者,则将成为本期优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019 年 5 月优秀“啄木鸟”:徐俊培、陈生、庄秀福、严志明、张辉、张林生、张德胜、肖阿银、朱东、朱德萌

2019 年 5 月最佳“啄木鸟”:杨保飞