东方日报
2017年7月10日
星期一
市中新报
SHIZHONGXINBAO
健康养生
责任编辑：郭丹　任颖
热线电话：3083220
电子邮箱：zzszxb@126.com
C3

倏忽温风至，因循小暑来

◎民间习俗

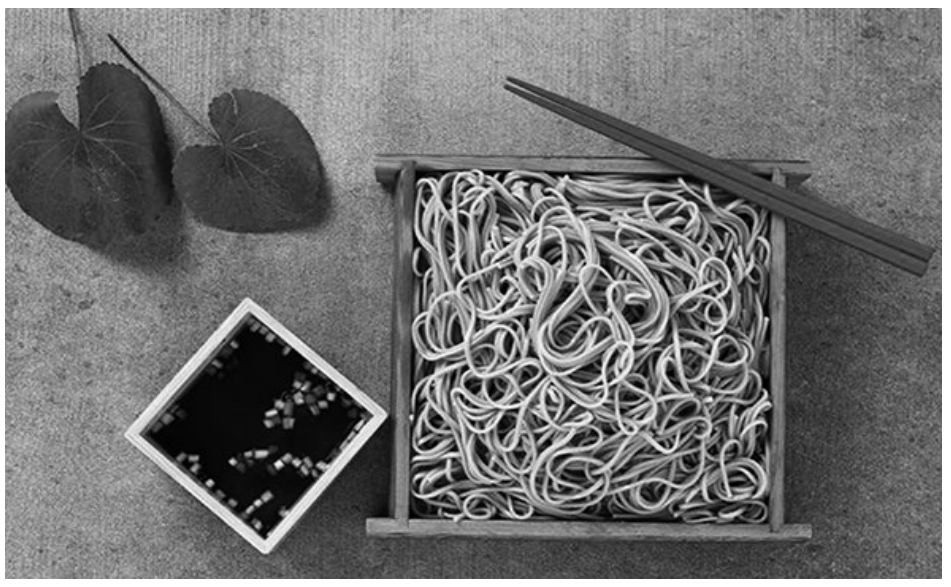
六月初六日为“天贶节”。据史书记载，此节始于宋代哲宗元符四年。“贶”即“赐”，即天赐之节。这是宋代皇帝在伏天向臣属赐“冰麨”和“炒面”之因，故称天贶节。民间还有晒书画、衣物等习俗。传说此日出晒后，虫可不蛀。故有“六月六，晒红绿”这说语。

“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑节气的到来，意味着我国大部分地区进入夏季，也是一年中最热的季节。民间常这样形容小暑：“六月不热，五谷不结”，“小暑不算热，大暑三伏天”，“小暑开始热，减衣身上轻，抓紧种蔬菜，备足过严冬”，“小暑接大暑，热得无处躲”，　“小暑热，果定结;小暑不热，五谷不结”等等。

旧时有“六月六，吃炒面”的习俗。这是古时六月伏日吃面的演变。最迟在魏晋南北朝的时候就已盛行。《魏氏春秋》上说：三国时，人称“傅粉何郎”的晏，在“伏日食汤饼，取巾拭汗面色皎然”。人们才知其“面至白”乃“非傅粉”也。《荆楚岁时记》中载：“六月伏日进汤饼，名为辟恶”。这说明魏晋已后，六月伏日进汤饼，已明确为的是“辟恶”。

小暑时节，饮食要有节制，应侧重健脾、消暑、化湿，菜肴要做得清淡爽口。民间有“小暑吃藕”的习惯。另外“小暑黄鳝赛人参”，黄鳝生于水岸泥窟之中，以小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。

过去民间还有“食新”习俗，即在小暑过后尝新米，农民将新割的稻谷碾成米后，做好饭供祀五谷大神和祖先，然后人人吃尝新酒等。据说“吃新”乃“吃辛”，是小暑节后第一个辛日。所以，民间有小暑吃黍，大暑吃谷之说。



◎民间传说

在六月的小暑时节里，民间也有很多美丽的传说。

“六月六”相传这是龙宫晒龙袍的日子。因为这一天，差不多是在小暑的前夕，为一年中气温最高，日照时间最长，阳关辐射最强的日子，所以家家户户多会不约而同的选择这一天“晒伏”，就是把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮、去湿、防霉防蛀。

民间说“六月六”百索子撂上屋。相传天上的牛郎星和织女星被银河分割在两岸，一年中只有“七月初七”这一天可以相会。但在他们中间却横阻着一条银河，又没有渡船，怎么办呢?所以六月六这一天，天下的儿童多要将端午节戴在手上的“百索子”撂上屋让喜鹊衔去，在银河上架起一座象彩虹一样美丽的桥，以便牛郎和织女相会。

相传这一天是“小白龙”回家的日子。因为“小白龙”犯了天条，被龙王父亲囚禁在很远的一个小岛上，失去了行动自由。唯有六月六这一天，龙王恩准其回家探母。“小白龙”由于探母心切，所以一路上昼夜兼程，带来了惊雷闪电，狂风暴雨。

伏日，古人说：伏是“隐伏避盛暑”的意思，伏日祭祀，远在先秦已见著录。古书上说，伏日所祭，“其帝炎帝，其神祝融”。炎帝传说是太阳神，祝融则是炎帝玄孙火神。传说炎帝叫太阳发出足够的光和热，使五谷孕育生长，从此人类不愁衣食。人们感谢他的功德，便在最热的时候纪念他。因此就有了“伏日祭祀”的传说。

◎小暑衣食住行都要防暑

伴随着连日来的持续高温，7日迎来农历二十四节气之一的“小暑”。小暑到来，标志着我国大部分地区进入炎热的盛夏时节，最高气温可达40℃以上，公众要注意防暑降温。

绿树浓荫，时至小暑。公历每年7月7日或8日视太阳到达黄经105° 时为小暑。暑，表示炎热的意思，小暑为小热，还不十分热。意指天气开始炎热，但还没到最热，全国大部分地区基本符合。全国的农作物都进入了茁壮成长阶段，需加强田间管理。

小暑时节，正是萤火虫开始活跃的季节，芦苇下、草丛中都是萤火虫的发祥地，只要有绿草、露水的地方，夜晚便可见到那忽明忽暗的点点白光，就像天上的星，闪闪飞舞，在徐徐的风中，伴随着人们度过漫漫长夜。此时我国大部分地区也都在忙于夏秋作物的田间管理。正因为是忙季，我们更不能忽略对身体的养护。

在老子的《道德经》中：“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉”。荀子则进一步指出：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有生有知亦有义，故最为天下贵也”。《素问·保命全行论》亦云：“天复地载，万物悉备，莫贵于人”。道教经典《太平经》也反复论及重命养身、乐生恶死的主张。指出：“人居天地之间，人人得壹生，不得重生也”，所以要珍惜生命。“人最善者，莫若常欲乐生”为此提出了“自爱自好”的养生学说，即“人欲去凶而远害，得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”。说明，只有通过自我养护和积极锻炼，才能得到长寿之躯。

时当小暑之季，气候炎热，人易感心烦不安，疲倦乏力，在自我养护和锻炼时，我们应按五脏主时，夏季为心所主而顾护心阳，平心静气，确保心脏机能的旺盛，以符合“春夏养阳”之原则。《灵枢百病始生》曰：“喜怒不节则伤脏”，这是因为人体的情志活动与内脏有密切关系，有其一定规律。不同的情志刺激可伤及不同的脏腑，产生不同的病理变化。中医养生主张一个“平”字，即在任何情况之下不可有过激之处，如喜过则伤心，心伤则心跳神荡，精神涣散，思想不能集中，甚则精神失常等。心为五脏六腑之大主，一切生命活动都是五脏功能的集中表现，而这一切又以心为主宰，有“心动则五脏六腑皆摇”之说，然，心神受损又必涉及其他脏腑。在情志方面，喜为心之志，这 “喜”是在不过的情况下，舒缓紧张的情绪，使心情舒畅气血和缓。故夏季养生重点突出“心静”二字就是这个道理。

夏季又是消化道疾病多发季节，在饮食调养上要改变饮食不节，饮食不洁，饮食偏嗜的不良习惯。饮食应以适量为宜。过饥，则摄食不足，化源缺乏，而致气血不足，引起形体倦怠消瘦，正气虚弱，抵抗力降低，继发其他病症;过饱，会超过脾胃的消化、吸收和运化功能，导致饮食阻滞，出现脘腹胀满嗳腐泛酸，厌食，吐泻等食伤脾胃之病。夏季昼长夜短，且夜间温度较高，导致一些人夜间休息不好。根据中医的说法，如此“阴阳失衡”，会加大心血管疾病的发作风险。夏季天亮得早、黑得晚，人们的起居和作息时间应随之作出相应调整。早睡早起，才能维持身体各项机能正常运转，建议成年人每天保证7小时高质量的睡眠。睡眠时间不够，可以通过午睡补充。最好平躺，不要趴着睡。不少人存在这样一个误区：夏天出汗多，不宜运动。其实，夏季仍需维持适量的运动，只是要注意不应在烈日下运动。同时，由于夏季运动出汗量更大，所以要注意及时补充水分，防止出汗过多导致血粘度升高。短距离的健走、游泳、太极等是最适合酷暑时节的运动，可以起到平心静气、缓解压力的作用。运动时间最好选在早上和晚上，晚练不宜过晚，以免影响睡眠。

衣宽边遮阳帽最耐热

宽边遮阳帽的热阻率较高，而头巾的遮阳效果较差，最好不用。

年老体弱或幼小婴儿不宜轻易暴晒，尤其应少接触直射和热辐射，以免灼伤和中暑。

夏天凉鞋、轻便鞋以及有气孔的鞋和透气袜、保健袜都是人们乐于接受的调节体温防暑的穿戴用品。

食多吃苦味和酸味食物

含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶等。在干鲜果品中，有杏仁、桃仁、茶叶、薄荷叶等。另外，啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味饮料也属于苦味食物范畴。吃苦味食物要适量，否则伤胃。

高温天气，人们出汗多，可多吃番茄、柠檬、草莓、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果。夏季在菜肴中加点醋，防止胃肠道疾病发生。此外，持续高温下及时补充水分很重要，但饮水多了会稀释胃液，多吃些酸味食品可增加胃液酸度。

住室内外的温差不宜过大

预防空调病要经常开窗换气，最好在开机1至3小时后关机，要多利用自然风降低室内温度；室温最好定在25至27℃，室内外温差不要超过5℃；办公桌不要安排在冷风直吹处，若长时间坐着办公，应适当增添衣服；下班回家后，先洗个温水澡。

行防疲劳、爆胎和自燃

驾驶员在高温天气下要注意做好“三防”，即防疲劳、防爆胎、防自燃。

防疲劳 夏季是容易引起困倦和疲劳的季节，驾驶员疲劳时判断能力下降、反应迟钝和操作失误增加，严重时会失去对车辆的控制能力。预防疲劳是生死攸关的大事。

防爆胎 汽车长时间在高温的路面上行驶，极易引发爆胎事故。发生爆胎时如车辆行驶速度过快，车辆会失控而导致侧翻、碰撞等事故。

防自燃 由于天气炎热，车辆发生自燃的几率倍增。