

二十四节气里的
中医养生之道

立夏：风暖昼长，万物并秀

本报记者 王美华

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。”春天还没结束从南到北的旅行，夏天已迫不及待跟了上来。每年公历5月6日前后，当太阳到达黄经45度，即为立夏，今年5月5日是立夏日。“槐柳阴初密，帘栊暑尚微”，从春到夏，气温渐升，暑气渐显，草木慢慢褪去春日的青嫩，树荫开始变得浓密，自然万物悄然透出初夏的气息。



在江苏省淮安市清江浦非遗工坊，人们通过画蛋、斗蛋等体验传统民俗，迎接立夏到来。王 昊摄（人民视觉）

春意阑珊，初夏渐长

立夏是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气，它的到来预示着春夏交替，因此又称“春尽日”。实际上，立夏并不等于入夏，如果按照气候学的标准，只有日平均气温稳定升达22摄氏度以上时，才算真正进入夏天。正所谓“南国似暑北国春，绿秀江淮万木荫”，立夏日节，我国南方多地开始进入“青草池塘处处蛙”的夏季，而北方大部分地区“虽然立了夏，依旧春当家”，“百般红紫斗芳菲”的春季还未结束，许多地方的槐花正在盛开。

俗话说“立夏斩风头”，到了立夏，我国各地风力明显减弱，多了几分柔和，正所谓“水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香”。风小了，雨多了。立夏日节，随着夏季风增强北上，来自海洋的暖湿空气不断向陆地输送，我国南方地区逐渐进入潮湿多雨的时段，长江中下游和华南一带雨量迅速增大，雨水从婉约型转为豪迈型，因而民间有“立夏小满，江满河满”的说法。

立夏有三候，初候蝼蛄鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生。到底什么是蝼蛄？历来众说纷纭。《月令七十二候集解》认为蝼蛄是“生穴土中”的蝼蛄，俗名拉拉蛄，但《礼记训纂》认为“蝼蛄，蛙也”。其实，不管特指哪种动物，立夏之后，各路“歌唱家”开始纷纷登场了；再过五天，蚯蚓开始懒洋洋地翻松泥土了；又过五天，王瓜等藤蔓类植物争相攀爬生长，绿意盎然。“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”立夏是一个充满生机的时节，草木生长至此而愈加葱郁、繁盛。

如果说春是生的季节，那么夏便是长的季节。《月令七十二候集解》说：“立夏，四月节……夏，假也，物至此皆假大也。”这里的“假”意为“大”，就是说春天播种的植物到此时已经长大。进入立夏，日照增加、气温渐升、雷雨增多，农作物进入生长旺季，农谚有“春争日，夏争时”的说法。“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时”，此时，夏收作物进入生长期，冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局，因此农谚有“立夏看夏”之说。

立夏一到，升温明显，这也是“春捂”结束的信号，人们可以渐次减衣了。但由于还没有真正进入夏季，气温仍然多变、昼夜温差大，“捂”或“不捂”还要看天行事，以免着凉。中医认为，春季到初夏阳气渐盛而阴寒未尽，穿衣切勿贪凉，应根据天气变化及时增减衣服，减衣时要先减上衣、后减下衣，以助阳气的升发。

称重保健，斗蛋尝新

“芳菲歇去何须恨，夏木阴阴正可人。”在诗人的眼里，春日足良辰，夏日亦是佳期。



图①：临近立夏，小麦已进入抽穗扬花期。近日，山东省青岛市市北区平安路第二小学的学生给小麦浇水。王海滨摄（人民视觉）



图②：日前，游客在湖北省襄阳市南漳县城关镇大山村的樱桃园里采摘樱桃。杨 东摄（人民视觉）



图③：近日，果农在广西壮族自治区梧州市苍梧县狮寨镇古东村森林组采摘青梅。何华文摄（人民视觉）



图④：浙江省温岭市坞根镇小坞根村的农民日前在采收枇杷。蒋友青摄（人民视觉）

从春到夏，草木由萌芽至蓬勃，大自然从懵懂期到青春期，至此，绿肥红瘦，风暖昼长，一场热闹的盛夏之宴就此拉开帷幕。

立夏之后，气温节节攀升，容易让人食欲减退、乏力消瘦，古人称之为“疰(zhù)夏”。于是，就有了“立夏秤人”的习俗，以此观察夏天身体的变化和保健需要。清代《清嘉录》记载：“家户以大秤称人轻重，至立秋日又称之，以验夏中之肥瘠。”古时立夏这天，家人或者乡邻聚在一起，先支好一个大秤，大家轮流坐到竹篮子里去称体重。称重时，看秤人会大声报数并添上吉祥话，例如秤老人时，看秤人会说“秤花八十七，活到九十一”，希望给人带来福气。到立秋时再称一次，若是体重减轻了，那就吃点肉来补一补。如今，立夏称人的习俗在一些地区仍然流行，小孩增重父母高兴，老人增重儿孙快乐，寄托的都是祈求健康长寿的美好愿望。

“立夏胸挂蛋，孩子疰夏难。”为了预防孩子疰夏，大人们把鸡蛋这种简单易得的营养品用作孩子的“进补”之物——把煮好的囫囵鸡蛋用冷水浸上数分钟后再套上编织好的丝网袋，挂在孩子的脖子上。孩子们便三五成群，进行斗蛋游戏。斗蛋规则简单，两蛋相撞，以蛋壳硬而不碎为赢。斗破了壳的认输，然后把蛋吃掉，最后留下的斗不破的蛋被尊为“蛋王”。正所谓“立夏吃一蛋，力气大一万”，吃下营养丰富的鸡蛋，孩子们能更安然舒适地度过炎炎夏季。

立夏一到，时令水果登场，人们可以尝鲜鲜美。“午醉醒来一面风。绿葱葱。几颗樱桃叶底红”，这是晶莹剔透的樱桃；“梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱”，这是酸中带甜的青梅；“芳津流齿颊，核细肌丰温”，这是清甜水润的枇杷。江南民间饮食中有“立夏尝三新”的习俗，即品尝甜蜜的樱桃、爽口的青梅以及清甜的枇杷。具体的“三新”，往往因地域的不同而不同，但基本都是应季时鲜的新鲜食材。例如，苏州人会将樱桃、青梅和麦子纳入食谱，此时，樱桃正熟，再用青梅煮上一壶酒，可以惬意地饱餐初夏了。在中医看来，立夏之后天气变热，人体消耗量增加，水分丢失较多，易造成明显的上火、失液情况，而樱桃、青梅、枇杷有生津止渴、促进消化、增进食欲等功效。适当食用这样的新鲜蔬果，既可满足所需营养，补充人体丢失的水分，又能消暑解暑。此外，立夏后饮食宜清淡，应以营养丰富、易消化、

富含维生素的食物为主，忌辛辣油腻，少贪凉，可适当增加绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等稀粥以补充液体，也可适当饮用酸梅汤、菊花茶等清凉饮料，同时适量地补充蛋白质，以达到“正气充足，邪不可干”的境界。

养心调神，适当午睡

古人云：“四月谓之初夏，气序清和，昼长人倦。”农历四月被称为之月，既是指人，困倦慵懒的疲乏；也是指粮，青黄不接的匮乏。按照古人的说法，立夏后是“祝融司令继芳春”，火神祝融开始掌管时令了，天气开始体现一个“火”字。

中医认为，夏季五行属火，与人体五脏中的心相对应，故夏季与心气相通。立夏代表着一年中阳气最盛时期的来临，心阳最为旺盛，养生保健应顺应季节的变化而为之，重点养心护心。

传统中医认为，“暑易伤气”“暑易入心”，因此，此时节要重视精神的调养，尤其是老年人要有意识地进行精神养护，保持神清气和、心情愉快的状态，安闲自乐，切忌大悲大喜，戒躁戒怒，以免伤心、伤身、伤神。立夏之时，绘画、书法、弹琴、下棋、种花等都可以调节精神，平抑心火，有助于保持心情舒畅。

我国南方民间流传：“不饮立夏茶，一夏苦难熬。”早在明代即有家家户户在立夏这天烹煮新茶的习俗，再配上各色水果点心，亲戚邻居间相互馈赠，称为七家茶。

立夏之后，昼长夜短愈加明显。中医认为，人生天地之间，应当顺应自然界阳盛阴衰的变化，可适当晚睡早起，以接受天地的清明之气。《黄帝内经》记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”也就是说，在夜晚的子时（晚上11点至凌晨1点），当阴气最盛、阳气初生时，人们应该熟睡，以利于肝脏的养护和身体的整体健康；在一天中阳气最盛的午时（上午11点至下午1点），人们应该休息一会儿，以便补充精力、提神醒脑。不过，午睡的时间不宜太长，30分钟即可，即使没有睡意也可以闭目养神。

立夏后随着气温升高，人容易出汗，此时若怕热贪凉，缺乏运动，反而会出现很多不适症状。因此，可适当加强运动，提高身体的新陈代谢，有利于调节气机。运动方式上，可选择快走、慢跑、游泳、八段锦、太极拳等慢节奏的有氧运动，每周坚持4到7次，活动强度以不感到疲惫为宜，切忌过度过量，以免大量出汗。中医认为，汗为心之液，汗出过多易伤阳气，因此要避免剧烈运动导致大汗淋漓，运动后应适当饮温水或盐水，补充体液。同时，注意不要贪凉，不要喝冷饮，避免损伤脾胃阳气。

燕子衔春去，薰风带夏来。暮春风物正悄然远去，初夏的热情正迎面而来。让我们一起拥抱这个热情洋溢的季节，尽情享受夏日之美吧。

健康视线

医疗技能大比武



近日，福建省泉州市泉港区举办2024年医疗队伍综合能力竞赛，设置了理论健康知识竞赛和心肺复苏、除颤技术、静脉采血以及静脉留置针置管技术等四项临床实操。该区的13家医疗机构组成的15支队伍、45名选手参与激烈角逐。图为静脉留置针技术项目实操比赛现场。

林弘摄（人民视觉）

全国居民健康素养水平稳步提升

本报北京电（记者王美华）记者近日从国家卫健委获悉，2023年我国居民健康素养水平达到29.70%，比2022年提高1.92个百分点，继续呈现稳步提升态势。健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和知识做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。健康素养是健康的重要决定因素，提高健康素养是提升全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。居民健康素养水平则是反映经济社会发展水平和人民群众健康水平的一项重要综合性评价指标。

监测结果显示，不同地区、不同人

群健康素养水平均有提升，城乡差距进一步缩小。2023年全国城市居民健康素养水平为33.25%，农村居民为26.23%，较2022年分别增长1.31和2.45个百分点。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为33.30%、28.85%和24.44%，较2022年分别增长1.42、2.15和1.88个百分点。

依据《中国公民健康素养——基本知识与技能》，健康素养分为3个方面，即基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。监测结果显示，3个方面健康素养水平持续提升，健康生活方式与行为素养提升幅度较大。城乡居民基本知识和理念素养水平为42.00%，健

康生活方式与行为素养水平为32.21%，基本技能素养水平为26.76%，较2022年分别提升0.74、1.58、0.76个百分点。

监测结果显示，6类健康问题素养中，慢性病防治素养和健康信息素养提升幅度较大。6类健康问题素养水平由高到低依次为：安全与急救素养59.33%、科学健康观素养54.71%、健康信息素养41.05%、慢性病防治素养30.43%、基本医疗素养28.84%和传染病防治素养28.02%。

本次监测覆盖31个省（自治区、直辖市）的336个县（区）1008个乡镇（街道），对象为15岁至69岁常住人口，共得到有效调查问卷73340份。

五一出行，小心这种蚊子

本报电（申奇）五一假期即将来临，随着天气转暖、降雨增多，我国将逐渐进入登革热高发季。对此，中国疾控中心近日发布了提示。

中国疾控中心相关专家介绍，登革热是由登革病毒引起的急性病毒性传染病，通过伊蚊（花斑蚊）叮咬在人群中传播。人与人之间不会直接传播，所以不被叮咬就不会得登革热。能够传播登革热的蚊子有两类，分别是白纹伊蚊和埃及伊蚊，其身体都有黑白相间的花纹，有的地区也叫它们“亚洲虎蚊”“花蚊子”。

登革热发病具有季节性，每年的5—11月是登革热的传播流行季。过去我国登革热病例主要发生在云南、广东、浙江、福建、广西、海南等南方省份。

何时怀疑自己得了登革热？中国疾控中心相关专家介绍，如果发病前2周内，患者曾在东南亚、南亚、拉美等正处于登革热流行地区逗留，或者居住、工作的社区、街道甚至城市范围内已有登革热病例发生，那么出现发热、皮疹、头疼、肌痛等症状时，需要考虑患登革热的可能，尽快到正规医院就诊，并且主动向大

夫说明旅行史，以尽快得到诊治。

登革热与流行性感冒的症状相似，都有发热、疲乏、疼痛表现，容易混淆。但流感一般会在接触患者后发病，好发于冬春季节，且多伴有咽痛、流涕、咳嗽、喷嚏等呼吸道感染症状。据介绍，防蚊是预防登革热感染最重要的措施，在登革热流行区短暂时逗留时，要做到在外穿长袖衣服及长裤，并使用驱蚊液。长期生活在登革热流行区的居民，除了使用纱门纱窗、蚊香等防蚊灭蚊措施外，还定期清理家中的伊蚊孳生地。