

二十四节气的养生之道

夏至：景风南来 养心安神

本报记者 王美华

“骄阳渐近暑徘徊，一夜生阴夏九来。”6月21日，我们迎来二十四节气中的第十个节气——夏至。此时节，嫩荷初绽，万物繁茂，伴随着似火骄阳，在蛙鸣蝉鸣中，盛夏正式拉开序幕。



6月19日，在浙江省湖州市德清县莫干山镇南路村新藤果蔬种植基地，瓜农在采摘“空中西瓜”。
谢尚国摄（人民视觉）



6月18日，江西省吉安市泰和县沿溪镇粮食产区，早稻长势喜人，绿满田畴。
邓和平摄（人民视觉）



夏至临近，高温来袭，安徽省亳州市谯城区贝乐工会驿站，户外劳动者正在吃西瓜消暑。
张刘艳摄（人民视觉）

昼已云极，盛夏悠长

夏至是夏季的第四个节气，也是二十四节气中最早被确定的节气之一。每年6月21日或22日，太阳运行至黄经90度时，为夏至节气。

古人云：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。”夏至这天，太阳直射地面的位置达到一年中的最北端，几乎直射北回归线，北半球各地的白昼时间达到全年最长，正午时分，北回归线及附近地区会出现“立竿无影”的奇景。

最北、最长，一个“最”字，道出了夏至的特点。夏至过后，太阳直射地面的位置逐渐南移，北半球白昼渐短、黑夜渐长，正如唐朝诗人韦应物所说“昼晷已云极，宵漏自此长”。

《月令七十二候集解》说：“夏，假也，至，极也，万物于此皆假大而至极也。”“夏”，有长大的意思，“至”，为事物发展到极致，相当于“最”。古人认为，万物到此壮大繁茂到极点，阳气达到极致，但盛极必衰，阴气也从此开始滋长。

夏至有三候：一候鹿角解；二候蜩始鸣；三候半夏生。古人认为，夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角开始脱落；夏至后，树上的夏蝉开始鼓翼而鸣；半夏是一种喜阴的草药，生长于沼泽地或水田中。进入炎热的盛夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物开始衰退了。

“不过夏至不热”，夏至是盛夏的起点，火热是盛夏的主旋律。明晃晃的阳光洒在滚烫的大地上，不一会儿就卷起热浪。夏至这天，北半球各地白昼最长，地表从太阳那里获取的热量最多，为什么却不是一年中最热的时候呢？

古人对此的解读非常形象：“譬如火始入室，未甚温，弗事加薪，久而愈炽，既迁之，犹有余热也。”夏至时节，太阳辐射到地面的热量还在继续积蓄，之后一段时间，热量收益虽然逐步减少，但依然大于热量散失，所以天气会继续趋热，直到热量收支达到平衡、盈亏相抵时，气温达到峰值。民间说“夏至三庚数头伏”，从夏至日开始往后数，数到第三个“庚日”便入伏了，正所谓“热在三伏”。暑热天气最鼎盛的阶段大约在7月中旬到8月中旬。

“古籍记载：‘伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升，故为藏伏，因名伏日。’”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心主任医师刘璐介绍，所谓伏，不是指人们热得懒洋洋地趴着，而是指阴气潜伏，夏至是一年阳气最旺盛的时期，也是阴气始萌的时节，此时气温高、湿度大，中医认为，这一时节的养生重点在于顺应自然，保持身体的阴阳平衡，注意防暑降温，防止湿气侵袭，保持心神安宁。

赠扇吃面，消暑养阴

夏至过后，三伏不远，在未来一段时间内，气温将继续升高，一

年中热的时候就要到了。此时的炙热，是煎熬，也是馈赠，正如农谚说：“夏至不热，五谷不结”，要想收获稻米流脂的金秋，就得经历火伞高张的炎夏。

“炎炎夏日，很多人喜欢大汗淋漓时对着空调猛吹，殊不知这样最伤阳气。”刘璐表示，夏至阳气盛极，人体的阳气也进入极盛阶段，阳气外发、伏阴在内，需注意养阳也要重视补阴，这一时期不宜久吹空调，否则易使寒气凝滞于体内，使身体气血运行受阻，“尤其在出汗或被雨淋湿后，遇冷风直吹时，人体毛孔会关闭，寒气易郁结体内，造成暑湿感冒，出现发热、鼻塞、头重、身重肢倦等现象。此外，突

然受冷风刺激，还容易引起血管收缩、诱发心血管疾病。”

“长期处在空调环境中，容易出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状，也就是人们常说的‘空调病’。”刘璐提醒，预防“空调病”要定期清洗空调，建议每年至少请专业人员彻底清洗、检修一次空调。同时，要定时开窗通风，让空气流通，减少有害病菌；空调的温度不要设置太低，室内外温差不要过大，夜间宜使用定时功能，尽量避免吹一整夜，以免寒气侵袭，损伤阳气。

在没有空调和电风扇的古代，扇子成为古人夏日解暑的必备之物。古时在夏至日，民间有女子互

相赠送折扇、脂粉等物的习俗，用来扇风、散去体热所生浊气，以消夏避伏。《酉阳杂俎·礼异》里说：“夏至日，进扇及脂粉囊，皆有辞”，扇子用来扇风纳凉，香囊可除汗臭，脂粉涂抹身体，可防生痱子。

俗话说“冬至饺子夏至面”，“吃过夏至面，一天短一线”，按照民间习俗，夏至这天我国大部分地区都要吃面。此时，新麦已经登场，吃面既表示夏至这天最长，也有庆丰收之意。面条种类多，口味也多，南方有阳春面、干汤面、麻凉凉拌面等，北方有打卤面、炸酱面、冷面等。据记载，旧时北京在夏至时“家家俱食冷淘面”，也就是“过水面”，人们将下锅煮熟的面条过一下凉水，再加上各种配菜和调味料，正所谓“一碗面下肚，暑气消大半”。

“用新麦磨成的面粉制作面条，不仅营养价值高，还能帮助人们适应炎热的天气，解暑降温。”刘璐介绍，中医认为，小麦味甘性凉，入心、脾、肾经，由它制成的面有补虚、厚肠胃、强力气、祛湿气、消暑气等功效。在酷热的夏天，吃鱼吃肉容易生腻，而面条清爽、素食，食用热面可发汗祛湿，食用凉面可降温泻火，面条容易消化，既能补充营养，又不会额外增加脾胃负担。

“夏至期间天气炎热，人们多胃口不佳，此时饮食宜清淡，优先选择易消化的食物，既固护身体阳气，又可消暑养阴。”刘璐说，此时可多食粗粮、新鲜蔬菜，适当食用时令瓜果，例如西瓜、绿豆，两者都有清热解暑、生津止渴、利尿的功效。需要注意的是，不宜过量食用西瓜和绿豆，以免引起脾胃虚寒或腹泻，其他冷食瓜果、冷饮也不可过量食用，以免损伤脾胃。此外，高温易引起食物变质，应及时扔掉变质食物。

固护阳气，静以养心

“星火五月中，景风从南来。数枝石榴发，一丈荷花开。”夏至后，我国各地陆续进入盛夏，地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称之为“夏雨隔田坎”，唐代诗人刘禹锡曾用“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的绝妙诗句描述过这种天气。“夏至期间气温高，湿度大，容

易导致中暑、湿热感冒、肠胃疾病等。”刘璐介绍，湿热之邪易引发感冒，表现为头痛、身热不扬、汗出热不解、肢体困倦、胸闷等症状。此时节，早晚应适当开窗通风，保持室内空气流通，这有助于排出体内湿气，防止湿热困脾。夏至阳气旺盛，可摆放绿植调节空气湿度，也可以使用艾叶熏蒸以驱湿驱蚊，固护阳气。

“夏季天气炎热，许多人不再用热水泡脚，或者直接凉水冲脚、冷水洗浴，这些做法并不妥当，因为高温时人的毛孔处于张开状态，寒气容易侵入人体，导致阳气暗损。”刘璐表示，夏至期间最好每天用温水泡脚、洗澡，通过引阳下行，防止阳气浮于外，缓解心火过旺、心烦失眠等症状，有助于消暑防病。

刘璐介绍，中医认为，心主神明，夏季心火易亢，需要特别注意保持心神安宁。中医讲“静以养心”，提倡“调息以宁心”，即通过深呼吸、冥想等方法，调节呼吸，安定心神，帮助情绪平稳。通过静心养神，避免大喜大悲，有助于降心火，维护身体健康，也可以适度宣泄，通过与亲友交流、绘画、书法等方式，保持心情愉快。

夏至期间，运动也要顺应天时，调和阴阳。刘璐介绍，此时应以轻松、缓和的运动为主，例如散步、慢跑、八段锦、太极拳等。若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也损阳气。特别要注意避免在正午阳气最盛、气温最高的时候进行户外活动，防止中暑、耗伤阳气。

夏至已至，盛夏已来。此时阳光明亮，万物蓬勃，馥郁的夏意里流淌着生命的赞歌，阴阳流转与时节更迭完美交融，体现着中国人特有的智慧和自然观。在这万物盛极之时，愿我们抖擞精神，不负时光。



扫码看更多精彩内容



健康视线

近日，人们在江苏省宿迁市沭阳县智慧体育公园开展各种健身活动，享受健康美好的生活。
周永摄（人民视觉）

国家卫健委介绍2024医改重点工作——

促进医保、医疗、医药协同发展和治理

本报北京电（记者王美华）国务院办公厅近日印发《深化医药卫生体制改革2024年重点工作任务》（以下简称《重点任务》），国新办日前举行国务院政策例行吹风会，介绍有关情况。

“总的看，《重点任务》坚持以人民为中心，更加突出问题导向、目标导向，更加突出系统集成、协同联动，更加突出创新突破、落地见效。”国家卫健委副主任李斌介绍，《重点任务》聚焦促进医保、医疗、医药协同发展和治理，明确了7方面工作任务：加强医改组织领导，推动地方各级政府进一步落实全面深化医改的责任；深入推广三明医改经验，

推进药品和医用耗材集中带量采购提质扩面；进一步完善医疗卫生服务体系，提高公共卫生服务能力；推动公立医院高质量发展；促进完善多层次医疗保障体系；深化药品领域改革创新；统筹推进包括数字化赋能医改等其他重点改革。

李斌介绍，今年医改的重点任务，提出要探索建立医保、医疗、医药统一高效的政策协同、信息联通和监管联动机制——

在政策协同方面，要加强党对深化医改的全面领导，突出以人民健康为中心，创新“三医”协同发展和治理的跨部门工作机制，使制定的各项改革政策目标一致、措施协同、落地

有声，提升治理的整体效能。

在信息联通方面，要把“三医”数据共享和业务联动放在更加突出的位置，以检查检验结果互认、费用一站式结算、电子健康档案、电子病历规范查询、远程医疗、异地就医等业务应用场景为重点，切实提高协同治理、运行评价等决策和服务能力。

在监管联动方面，治理医药领域损害群众健康权益的现象和问题，需要标本兼治，强化部门联动，全链条加强监管，形成“三医”标准统一、相互衔接、相互配合的监管格局，通过建立健全联合执法、联合惩戒制度，切实维护人民群众的生命安全和健康权益。

国家卫健委：我国县域医疗能力得到很大提升

本报北京电（申奇）国家卫健委日前举行新闻发布会，介绍进一步健全机制，持续推动城市医疗资源向县级医院和城乡基层下沉有关情况。会上，国家卫健委医政司副司长李大川介绍，2023年，全国2062家县医院参加了县医院能力评估，覆盖全国98.6%的县域，其中有1894家县医院达到了二级以上医院服务能力，县域医疗能力得到很大提升。

李大川介绍，近年来，国家卫健委会同中央组织部开展医疗人才“组团式”帮扶国家乡村振兴重点帮扶县

的工作，通过“以市担责、以院包队”，采取“师傅带徒弟、团队带团队”的方式，帮助受帮扶医院培养综合管理和专业技术人才。目前，已有148家国家乡村振兴重点帮扶县医院达到二级以上医院服务能力，其中67家医院达到三级医院服务能力。

李大川说，国家卫健委持续开展三级医院对口帮扶工作，组织全国1173家三级医院对口帮扶940个县的1496家县级医院，帮助县医院培养专业骨干、填补技术空白。目前85%的对口帮扶县医院达到二级以上医院

服务能力，其中44%的医院达到三级医院服务能力。

据介绍，自2005年起，国家卫健委组织实施万名医师支援农村卫生工程，累计派驻超过8万名三级医院医务人员到县医院支持工作。自2011年起，国家卫健委组织国家医疗队开展巡回医疗，累计已经派出170支国家医疗队、超过1000名医务人员，以县乡为重点，开展疾病诊疗、健康宣教、人员培训等巡回医疗工作，把优质医疗服务直接送到患者身边。