

小暑：避暑养阳 健康入伏

本报记者 王美华

“倏忽温风至，因循小暑来。”公历每年7月6日至8日，当太阳到达黄经105度时，即为小暑。
今年7月6日是小暑，此时节，阳光炽烈，草木郁葱，清荷摇曳，瓜果飘香，蝉鸣蛙叫此起彼伏，世间万物的热烈与灿烂，此时展现得淋漓尽致。

二十四节气里的
中医养生之道

暑近湿如蒸，热近燥如烘

小暑是二十四节气中的第十一个节气，也是夏季的第五个节气。《月令七十二候集解》中说：“小暑，六月节。《说文》曰，暑，热也。就热之中，分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”小暑一般在农历六月，因此也叫“六月节”。六月初为小暑，六月中为大暑。古人认为小暑时天气开始炎热，但还没有达到极热的程度，因此称“小暑”。

实际上，小暑时节往往已是热浪滚滚。究竟有多热呢？唐代诗人韩愈说：“如坐深窟遭蒸炊。”甑(zèng)是古代蒸饭的一种瓦器，在诗人心中，炎炎夏日，人们犹如坐在饭锅上的瓦盆里遭受热气熏蒸，与今天人们常说的“桑拿天”有异曲同工之妙。

古人将小暑分为三候：一候温风至，二候蟋蟀居壁，三候鹰始击。古人认为，春生夏长皆得益于风的温厚，小暑时节天气的温热达到了极致，所以此时已经难有凉风，一出门，风起处皆如热浪袭来；《诗经·七月》中描述蟋蟀“七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下”，这里的“八月”即夏历六月的小暑时节，由于天气炎热，蟋蟀离开田野，躲到庭院的墙角下以避暑热；在小暑时节，老鹰也因地面气温太高而喜欢在清凉的高空中活动。敏感的动物们，都在暑热时节寻找清凉的方法。

谚语有云：“小暑大暑，上蒸下煮。”小暑大暑究竟谁更热？天气预报节目主持人宋英杰观察发现，小暑大暑之间经常是没大没小，有些年份是“小暑不算热，大暑三伏天”；有些年份是“小暑热得透，大暑凉悠悠”；还有一些年份是“小暑连大暑，有米懒得煮”。但总体而言，小暑和大暑热度之强弱，只在毫厘之间，可以说“大暑很大，但小暑不小”。

“暑近湿如蒸，热近燥如烘。”进入小暑，我国多数地区的气温会持续升高，有些地方逐步进入雨季，有些地方陆续遭遇伏旱，于是出现了“小暑一场，大水汪汪”“小暑雨如银，大暑雨如金”等截然不同的农谚。小暑期间，华北、东北地区进入多雨季节，长江中下游地区往往是“一出一入”，即出梅、入伏，梅雨季节逐渐结束，闷热的三伏天即将到来。

“中医认为，‘暑’是六邪‘风、寒、暑、湿、燥、火’之一，很容易引起疾病。”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，此时要顺应自然节气的变化，预防暑热湿气的侵扰，调节生活起居和饮食，保持阴阳平衡，注意健脾胃、助运化、祛湿邪，以缓解暑热带来的不适，保持身心健康。

居和饮食，保持阴阳平衡，注意健脾胃、助运化、祛湿邪，以缓解暑热带来的不适，保持身心健康。

头伏吃饺子，小暑晒伏忙

民谚说“夏至三庚数头伏”。今年从夏至日起，数到的第三个“庚日”是7月15日，意味着这一天正式入伏，一年中最热的时候就要到了。旧时民间度过伏天的办法，就是吃清凉消暑的食品。在中国北方地区，有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓“苦夏”，而饺子等食物在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

小暑时节，一些地方还有吃藕的习俗。藕与“偶”同音，因此人们食用藕来祝愿婚姻美满。同时，藕和莲花一样，都能在污泥中生长而不受污染，故也被视为清廉高洁的象征。刘璐介绍，藕味甘性寒，营养丰富，具有清热凉血、健脾开胃等功效，适合夏天食用。鲜藕以小火焯烂，切片后加适量蜂蜜食用，有安神入睡之功效，可治血虚失眠。

中医认为，春夏养阳，三伏天也是养生进补的重要时机。例如，鲁南和苏北地区有在小暑“吃暑羊”的习俗。在当地人看来，伏天吃羊肉、喝羊汤属于“以热制热”，不仅可以散寒排汗、祛除湿气，还能滋补身体。同时，“羊”与“阳”谐音，古人认为夏季阳气丧失较多，喝羊汤能够增加阳气。“六月六接姑娘，新麦饼羊肉汤”“伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方”，从当地民谣中可见人们对吃暑羊的喜爱。

在古代，小暑时节还有“食新”的习俗。这一天，农人会把新收的稻谷碾成米，将新米煮成香喷喷的米饭，家家户户都要吃新米、尝新酒；还有些地方把新收割的小麦炒熟，磨成面粉用开水冲后加糖拌着吃，叫作“炒面”，人们用这些方式表达五谷丰登的喜悦和对大自然馈赠的感恩。

“湿气较重的时节，湿邪易困脾胃，影响消化功能，因此需健脾胃、助运化、祛湿邪，饮食宜清淡，避免辛辣、油腻、生冷食物，以防伤脾胃。”刘璐介绍，此时可多食新鲜蔬菜和水果，多喝绿豆汤、冬瓜汤、莲子汤等清热解暑的汤水，保持体内水分平衡，防止暑热伤津。同时，饮食要注意卫生、有所节制，避免过饱，以减轻肠胃负担。

小暑期间，民间还有晒书画、晒衣的习俗。民谚说：“六月六，人晒衣裳龙晒袍”。农历六月初六称为“天晒(kuàng)节”，即“天晒之节”。由于湿热易导致衣物、书籍、木质家具霉变，尤其南方经过月余的梅雨季节，空气长时间处于湿度较高的状态，所以一到晴天，人们纷纷把存放在箱柜里的衣物晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮、去湿、防霉防蛀。因此，有的地方称之为“晒衣节”或“晒伏”。刘璐提醒，湿热交蒸还易致湿疹、痱子等皮肤病，此时也要保持皮肤清洁，注意防暑祛湿。

隐伏避暑，心静自然凉

俗话说“小暑过，每日热三分”。小暑到了，一年中最热的时段也近在眼前。如何消暑、应对苦夏，从古至今，都是个大课题。

古人说：隐伏避暑。古人消暑能力有限，避暑的上策就是减少外出，正所谓“小暑不足畏，深居如退藏”。有的到山林间、到溪流边、到亭子里躲避烈日，做一个浓荫中的隐士，“鸟语竹阴密，雨声荷叶香”；或是“小暑啜瓜瓢，粗葛衣裳，蒸窗窗气初刚”，穿着朴素的粗葛衣裳，啃甘甜多汁的西瓜消暑；或是约上二三好友一起喝茶写诗，“一碗分来百越春，玉溪小暑却



小暑临近，在山东省枣庄市台儿庄区泥沟镇夹坊村，农民正在采摘葡萄。
贾礼章摄（人民视觉）



眼下正是夏日瓜果飘香的季节，安徽省亳州市蒙城县许疃镇小圩村农民在整理刚采摘的鲜桃。
胡卫国摄（人民视觉）



三伏天即将到来，贵州省福泉市中医医院中医师正在称量制作三伏贴的中药。
黄欢摄（人民视觉）

宜人”；也有人“雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝”。雪白的嫩藕和冰镇的桃子凉意袭人，用荷叶为杯盏，以柄为管吸饮，“酒味杂莲气，香冷胜于水”，舒爽惬意。

在古人花样百出的消暑方式中，白居易的方式可谓别具一格。他在《苦热题恒寂师禅室》中说：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到，但能心静即身凉。”在另一首《消暑》诗中，他说：“散热由心静，凉生为室空。”在白居易看来，心静则燥热退，燥热退则遍体生凉，这便是“心静自然凉”最好的诠释了，这样的消暑之法至今仍被许多人推崇。

“中医认为，夏季属火，对应于心，夏季养生也以心静为宜。”刘璐介绍，在中医看来，一切生命活动都是五脏六腑气血运行的集中表现，而这一切又以心为主宰，所以有“心动则五脏六腑皆摇”之说。自古以来，平心静气都被视为养心的上乘方法。暑热容易致心神不宁，此时可以通过静心养神的方法，如听音乐、静坐冥想等，保持心神宁静，避免情绪波动过大。

每到入伏，各大中医院里贴三伏贴的人们都会排起长队。“中医讲究‘冬病夏治’。”刘璐介绍，“冬病”是指在冬季容易发作或容易加重的疾病，将这些冬天好发的疾病于未发病而阳气旺盛的夏季进行治

疗和调养，可以取得事半功倍的效果。中医认为，三伏天是一年中最热的时期，也是大自然阳气最为旺盛的时段。此时，人体的阳气旺盛且腠理疏松，经络气血运行也比较通畅，这时候进行三伏贴、三伏灸等治疗，有利于药物吸收、渗透，是驱除体内伏寒的最佳时机。

“不过，三伏贴不是‘万能贴’。”刘璐提醒，它适用于冬季容易发作的慢性支气管炎、支气管哮喘、慢阻肺、过敏性鼻炎以及其他一些中医判断属于阳虚的人群，这类人群平时大多手脚冰凉、怕冷怕风，此时冬病夏治具有“起沉痾、复阳气、通经络”的良好功效。

温风缓吹，小暑已至，转眼2024年已悄然过半。光阴似箭，切莫辜负，愿你我精神饱满地迎接下半年。



更多精彩
扫码观看

百姓看病就医更方便

本报记者 王明峰

“如今，家门口就能看病，真是方便多了！”7月1日，刚看完病的拥卓玛，走出四川省甘孜藏族自治州白玉县人民医院，脸上洋溢着满意的笑容。

同样感到满意的还有患者当穷。由于肾功能不全，她需要每周进行3次血透治疗。以前，为了治疗，她不得不长途跋涉到100多公里外的德格县，路途颠簸，开销巨大。今年1月，白玉县人民医院血透中心启用，为她与许多慢性肾衰患者带来了福音。

“现在家门口就有血透室，每年能节省近2万元的费用。”正在接受透析治疗的当穷说，许多像她一样的患者可以就近享受到专业、便捷的透析治疗服务。

白玉县血透中心的建立，是白玉县医疗卫生事业发展的缩影。“血透中心建成后，保障了血透室170余名透析患者的透析治疗，让全县120余名终末期肾病患者实现‘血透不出县’。”白玉县人民医院医务科科长薛康说，在成都市武侯区的帮助下，白玉县人民医院血透中心正式投入使用，项目除包含血液净化中心建设外，还有危重孕产妇救治中心、危重儿童和新生儿救治中心的建设。

“近两年来，武侯区投入1750万元的援建资金，用于ICU病房的扩建与升级、手术室的现代化改造以及智慧医院的全面建设。”武侯区第七批对口支援工作队队员、白玉县人民医院副院长余江说，2023年底，完成危重孕产妇救治中心、危重儿童和新生儿救治中心等建设，还通过深度的医疗培训以及与对口支援医院的紧密交流，形成一系列标准化的医疗流程。

此外，武侯区还带来了康复科、外科、内科等多个科室的先进医疗技术，如超短波电疗、经尿道膀胱镜输尿管支架取出术、血液透析滤过(HDF)以及颈静脉穿刺术等，为白玉县人民医院的医疗服务水平带来提升。

“自2014年以来，在武侯区的对口支援下，县人民医院推进外科、妇产科、儿科、康复科、口腔科、检验科等重点专科的建设，先后共开展新技术和新项目68项。”薛康说。工作队与白玉县医务人员建立“师带徒”关系，开展多项培训和手术带教示范，提升本土医疗技术。同时，工作队还组织本土医护人员进修学习，并完善乡镇医务人员上挂下沉制度，提高中心卫生院服务能力。

近年来，依托武侯区对口支援，白玉县医疗卫生事业快速发展，服务能力大幅度提升，当地老百姓家门口看病就医更加方便。

“提升县域卫生健康服务水平是确保老百姓便捷就医的关键所在。”武侯区第七批对口支援工作队领队、白玉县委常委、副县长陈兵说。

我国发布四类慢性病营养和运动指导原则

本报北京电（记者王美华）为提高慢性病患者维护和促进自身健康的能力，国家卫健委近日发布4类慢性病营养和运动指导原则（2024年版），4类慢性病包括成人高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症，主要内容包括营养指导原则、运动指导原则、常见食物交换表和与相关慢性病患者运动训练禁忌证等。

指导原则指出，目前我国成年人高血压患病率约为27.5%，成人糖尿病患病率约为11.9%，成人高尿酸血症的患病率约为35.6%，高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是这4种慢性病共同的危险因素，生活方式干预，特别是营养和运动干预对这4种慢性病防治具有重要作用。

在营养方面，指导原则建议这4种慢性病患者健康膳食。坚持以植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式。做到食物多样、三大

营养素供能比例适当。其中，成人高脂血症患者建议保证碳水化合物供能占比不低于50%，不建议生酮饮食。

在运动方面，指导原则建议这4种慢性病患者坚持有规律的运动。保持充足身体活动，减少久坐时间。适度量力，循序渐进。避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率、类型。急性痛风发作后循序渐进地恢复正常活动，可采用游泳、瑜伽等运动形式。对于高尿酸血症合并多种疾病的患者，在确保所有病情都稳定的前提下，根据病情选择最低强度的运动方案。

国家卫健委医疗应急司有关负责人说，各地要充分发挥各级医疗卫生机构引领作用，加强对相关慢性病患者营养和运动等非药物措施干预和指导，引导公众提高慢性病患者自我管理健康意识，通过合理膳食和科学运动有效控制慢性病相关危险因素，不断提升群众健康水平。



王 鹏作（新华社发）

2024年版居民体重管理核心知识发布

本报北京电（申奇）国家卫健委近日印发《居民体重管理核心知识（2024年版）》及其释义，倡导和推广文明健康生活方式，指导公众正确认识健康体重、掌握体重管理科学知识、科学动态管理体重，提升全民体重管理意识和技能。

核心知识共8条64个字，即正确认知，重在预防；终生管理，持之以恒；主动监测，合理评估；平衡膳食，总量控制；动起来有益，贵在坚持；良好睡眠，积极心态；目标合理，科学减重；共同行动，全家健康。

根据核心知识释义，体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，体重过高或过低都会对健康

造成不利影响。应坚持预防为主的原则，通过合理饮食、科学运动等健康生活方式，防止超重、肥胖和体重过轻的情况发生。全人群都应把保持健康体重作为目标，并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。

国家卫健委医疗应急司有关负责人表示，各地要高度重视体重管理科普宣传和健康教育，动员社会各界力量，围绕《居民体重管理核心知识（2024年版）》，有计划性、有针对性地经常性开展宣教工作，确保“体重管理年”活动取得实效。