

大暑：热蒸雨煮，祛湿防暑

本报记者 王美华

二十四节气的养生之道

“映扶桑之高炽，燎九日之重光。”在炽热的阳光中，金黄的向日葵热烈绽放，夏季的最后一个节气——大暑到来了。

今年7月22日为大暑，此时节，酷热的天气已到了极点，世间万物也将能量释放到极致——草木感暑气而奋发，万物向烈日而争时，稻田飘香，瓜果成熟，流萤飞舞，荷花怒放，一切都是生命最绚烂璀璨的模样。



大暑前后，衣衫湿透

大暑是二十四节气的第十二个节气，每年公历7月23日前后，当太阳到达黄经120度时，即为大暑。“大者，乃炎热之极也。”大暑节气正值三伏天的中伏前后，最突出的一个特点就是热。

北宋诗人梅尧臣有几句形容苦热的诗令人拍案叫绝：“大热曝万物，万物不可逃。燥者欲出火，液者欲流膏。飞鸟厌其羽，走兽厌其毛。”盛夏时节，柴能燃出火，汤能熬成膏，天上的飞鸟嫌弃自己的羽毛，地上的兽类也厌烦自己的皮毛，真是热得无处可逃啊。

大暑时节为何会炎热至极？气象学家解释，自入夏以来，地表从太阳吸收的热量越积越多，此时积累的热量不仅多于夜间散发的热量，而且这种积累已经达到峰值，所以大暑成为一年中最为炎热的时段。大暑期间，我国除青藏高原及东北北部外，大部分地区天气炎热，35摄氏度的高温已是司空见惯。在南方，多地经受着酷热和暴雨的双重夹击，此时的“湿热交蒸”可谓是达到了一年中的顶点。

炎夏之日，酷暑难耐，但对农作物来说，就是另一番光景。民间有谚：“人在屋里热得跳，稻在田里哈哈笑”“大暑不暑，五谷不鼓”，大暑时节的高温多雨对于农作物生长十分有利。在大自然提供水热养分最慷慨最充分的时节，万物尽情享受金灿灿的阳光，奋力生长。对于南方一些种植双季稻的地区而言，“禾到大暑日夜黄”，此时是一年中最紧张、艰苦的“双抢”季节，正所谓“大暑不割禾，一天少一箩”，人们要及时收割早稻，还要兼顾种植晚稻，力求粮食丰收。

古人将大暑分为三候：一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。大暑时，萤火虫卵化而生，古人误认为萤火虫是由腐草变的，实际上是萤火虫在枯草上产卵，在湿热的大暑时节孵化而出，于是，“轻罗小扇扑流萤”的梦幻美景指日可待了；此时高温高湿，“溽暑”便是那种湿漉漉的闷热，湿气好像是从地里冒出来的；时常有大的雷雨出现，大雨过后暑湿减弱，天气开始向立秋过渡。

“大暑时节通常是全年最热的时候，雨水较多，日晒、暑热、水湿互结，养生应尤其注意防暑、祛湿、防寒。”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心主任刘璐提醒，此时既要预防中暑，也要避免贪凉引起的风寒感冒，同时注意健脾祛湿，养心安神，维护身心健康。

浮瓜沉李，花式消暑

大暑时节，墙壁如炙，地热如炉，摸哪儿都烫手，用什么办法来消暑呢？

对现代人来说，西瓜、WiFi和空调构成了夏日避暑的“三宝”——窝在空调房，从冰箱拿出半个冰镇西瓜，挖出中间最甜的那一块吃下，简直凉在嘴里、美在心里。在没有空调和冰箱的古代，古人是如何应对这个“热情似火”的季节呢？

聪明的古人很早就有了在三九寒天采冰藏冰、在三伏热天用冰消暑的方法，盛夏时将冰块置于房内，任其散发出的丝丝凉气，就能达到降温祛暑的目的。但由于古代采冰、制冰、运冰、藏冰耗时费力，冰的价格十分昂贵，不是家家户户都能享受到这一冰凉之物。古代帝王将冰块作为赏赐厚礼。《周礼·天官·凌人》记载：“夏颁冰，掌事。”表明早在周朝之时，已有赐冰的制度。

没有冰的时候，夏天吃点儿凉东西也能解暑。古人把瓜果浸在井里，井里的水很凉，等拿出来时

候就是冰雪般清凉，沁人心脾。瓜果一般以甜瓜和李子居多，所以叫“沉李浮瓜”。西瓜传入中国后，人们才开始吃冷水浸的西瓜。宋代词人李重元曾写下这样诗意的句子：“过雨荷花满院香，沉李浮瓜冰雪凉。”

唐朝时，冰块流入市井之中，不再被皇室贵族垄断，冷饮也得到极大发展。据说，唐朝章怀太子墓的《仕女图》和唐代壁画《野宴图》中，都出现了一道冷饮美食——酥山，用奶酪、蜂蜜、蔗糖和冰块制成，这大概就是最早的冰淇淋了。“似酥还成爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边销。”南宋诗人杨万里在《咏酥》诗中描述的就是这种美食。

到了宋朝，人们真正初步实现了“冰块自由”，冷饮成了街头巷尾立等可取的平民美食。冰雪冷元子、凉水荔枝膏、紫苏饮子、甘豆汤、香薷饮、姜蜜水……《事林广记》等史书记载，宋代人夏天能买到的冷饮多达数十种，简直可以媲美如今的冷饮奶茶店了。

当然，冷饮吃得太多也容易闹肚子。史书记载，宋孝宗就曾因“饮水水过多”而拉肚子。“暑热蒸腾之上，许多人为了快速降温，常常大口喝冰镇饮料或者一次性喝太多的冷饮，这样很容易损伤脾胃阳气，出现心慌、气短、腹痛、腹泻等现象。”刘璐表示，中医认为春夏宜养阳，寒凉之物均应慎食，而随着冰箱、空调的广泛使用，夏季受里寒和表寒的病例屡见不鲜。从冰箱里取出来的食物，应在常温下放一会儿再吃，一次也不宜吃太多。同时，天气炎热时人体的毛孔处于张开状态，此时也不宜洗冷水澡、用冷水洗脚或直吹空调，否则易使寒气借机侵入人体，导致阳气暗损、引发疾病。因此，越是炎热时，越要注意防寒凉。

饮食有节，冬病夏治

大暑时节天气炎热，但各地时令习俗依然丰富多彩。

俗话说“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老”，广东、湘东南地区大暑时流行“吃仙草”，仙草又名凉粉草、仙人草，其茎叶晒干后可以做成烧仙草，是一种类似龟苓膏的甜品，有很好的消暑功效；福建莆田一带的人们有大暑天吃荔枝、羊肉和米糟的习俗，亲友间也常以荔枝、羊肉作为互赠的礼品，名为“过大暑”；大暑时节，民间还有饮伏茶的习俗，伏茶就是三伏天里喝的茶，多由金银花、甘草等中草药煮成，有清凉祛暑的作用。

“大暑往往是一年中最热、湿气最重的时节，若湿入人体，容易影响脾胃的运化功能，使人四肢无力、胸闷气短、精神萎靡。因此，人们常说夏天‘无病三分虚’，中医认为，大暑时节宜清热消暑、健脾祛湿、养心安神。”刘璐提醒，此时应多喝水，可以选择金银花茶、菊花茶、荷叶茶等清热解暑的养生茶饮，防止暑热伤津。饮食上要注意清淡，以清为补，可以常食粥、多吃新鲜果蔬，避免辛辣、油腻和生冷食物，以防伤脾胃。同时，还可适当多食用些清热、健脾、利尿、祛湿、益气、养阴的食物，如莲子、百合、薏苡仁、丝瓜等，荷叶、冬瓜、西瓜、绿豆等也是不错的消暑选择。此外，大暑阳气旺盛，适合冬病夏治，体寒的人可以适当吃点羊肉，容易上火的人可以适当多食西瓜、芒果、西红柿、甜瓜、黄瓜等。

大暑期间，河南、山西、湖南等地还有晒伏姜的习俗。伏姜是一种以生姜和红糖为原料，经三伏天的阳光充分晒制而成的传统养胃饮品，具有祛湿散寒的功效。“伏姜具有温中散寒、健脾胃的作用，在寒冷季节使用效果更好。”刘璐介绍，通过晒伏姜，可以将夏季的阳气储存起来供冬季使用，体现了中医“天人相应”的养生理念。



大暑临近，位于江苏省昆山市巴城镇正仪青澄有机种植基地的莲蓬迎来采收期，当地村民忙着采摘。王须中摄(人民视觉)



近日，甘肃省陇南市徽县泥阳镇养王村果农正在采摘水蜜桃。李旭春摄(人民视觉)



近日，浙江省金华市公交集团营运二公司的志愿者在金华市双龙风景区游客区公交站，为乘车的游客送上一杯杯清茶消暑的凉茶。李建林摄(人民视觉)



三伏天到来，山东省枣庄市一家中医门诊的医务人员在为市民做“隔姜灸”治疗。孙中喆摄(人民视觉)

农历六月又被称为“荷月”，因荷花开得正盛而得名。旧时，人们会携上家人或三五好友出门赏荷纳凉。青翠欲滴的荷叶，亭亭玉立的莲蓬，粉白辉映的荷花，令人赏心悦目、暑气顿消。据说，北京什刹海“荷花最盛”，旧时每至六月，士女云集；杭州西湖自唐代以后开始种植青莲，文人雅士暑日泛舟其上；南京人则在大暑前乘船夜游秦淮，呼茗清谈，赏月观景，好不惬意。

“大暑时节阳气旺盛，人的情绪容易浮躁，适当的精神放松非常重要。古人赏荷纳凉、暑月游船都是很好的消暑安神、情志养生的方法。”刘璐说，现代人还可以通过听音乐、练字、阅读等方式，调节情绪，保持心神宁静。此外，大暑期

间应选择散步、太极拳、瑜伽、八段锦等温和的运动，以微微出汗为宜，避免过度劳累，还要适当安排作息，保持充足睡眠以怡养心神。

“大暑三秋近，林钟九夏移。”四季更迭的脚步悄然无声，走过挥洒汗水的夏，便能迎来凉爽丰收的秋了。让我们尽情拥抱这个夏日的热情，在滚烫的时光中觅得心静清凉。



扫码观看更多精彩

养生杂谈

进入三伏天，“晒背”这一养生方式又火了。

在公园草坪、社区空地、海边沙滩，不少年轻人或躺或坐，以各种姿态沐浴在阳光下。“晒完背感觉通体舒畅”“晒背能够祛湿补阳”……在各类社交平台中，许多网友分享自己的晒背心得和体验，认为这是“不要钱的‘天灸’”“免费的大自然补药”，引得更多网友纷纷效仿。

事实上，岂止是晒背，近年来，许多年轻人早已一猛子扎进“新中式养生”的大潮中：早起用经络梳梳头，再打一段八段锦；上午泡一壶养生茶，工作或学习间隙拿艾草锤拍八虚；加餐首选黑芝麻、八珍糕等中式滋补零食；闲暇时与三五好友相约“针灸推拿养生局”，睡前半小时草本护肤加上热水泡脚……难怪有人调侃，从质疑养生到理解养生再到热爱养生，年轻人“养生血脉觉醒”。

所谓“新中式养生”，是指在传统中式养生的基础上，融合现代人生活习惯的养生方式，已迅速收获当代年轻人的喜爱——如今不少年轻人夸人都爱说“你看起来有种气色充盈的美”。“气血”这个典型的中医词汇成了当下年轻人定义“美”的新标准。

“新中式养生”为何在年轻人中圈粉无数？“小时候害怕看成绩单，长大后害怕看体检单”，一位网友的话道出了不少年轻人的心声。熬夜、久坐、缺乏运动、饮食不规律……在快节奏的现代生活中，年轻人的亚健康问题愈发普遍，更多人开始审视自身的生活进而作出调整，如何防病和调理身体成了关键，而向来以“治未病”见长的中医药恰好满足了这一需求。因此，与其说年轻人“养生血脉觉醒”，不如说是健康意识觉醒。

“新中式养生”逐渐赢得年轻人的心，也离不开中医药自身的与时俱进。新中式养生不仅保留着传统中医药的专业性，还想方设法满足现代年轻人追求方便携带、简单操作又具有功效性的需求。比如，最近流行的“中医炫彩耳贴”，在中医耳穴理论治疗的基础上，增加了像水钻耳钉一样的装饰物，不仅提升了耳贴的美感，也有利于增强耳穴按压的刺激强度和效果，一经推出就获得不少好评；还比如，不再拘泥于“良药苦口”，有的中医老字号推出新中式养生茶饮和中药糕点，有的中医院积极推荐药膳食谱，引来不少人争相打卡……当中医养生用更加多元的方式迎合年轻人生活，备受年轻人青睐便也在情理之中了。

“新中式养生”走红的背后，更有中医药博大精深文化作支撑。其实，中医养生的核心原则是“顺四时而养生”，根据四时不同，采用春生、夏长、秋收、冬藏以及春夏养阳、秋冬养阴的方法，以自然之道，养自然之身。遵循这样的理念，在健康管理中往往能事半功倍：当自身能力不足时，要懂得借自然外力，顺着自然界的势头养出好体质。三伏晒背就是如此，借助自然界阳气旺盛的好时机，晒到身体微微出汗，可补充阳气，有助于祛除陈年痼疾。不过，晒背并不适合所有人，中医讲究“三因制宜”，就是因人因时因地制宜，无论晒背还是其他养生方法，具体都要根据自身体质进行选择，切忌盲从。

当然，“新中式养生”绝不仅限于泡脚、八段锦或晒背这些形式。放慢生活节奏，选择张弛有道、亲近自然的生活方式，都可以称之为“新中式养生”。近年来年轻人里悄然流行起了“公园20分钟理论”，在经历了一整天高强度的紧张工作后，花20分钟时间在公园里四处走走，看花草虫鱼，感受微风拂过耳畔的韵律，谁不会被这样的自然力量治愈到？从这个角度看，中医养生其实就是更好地爱自己——不耽于短期的快乐，细微体察自身的健康需求，追求一种综合的健康生活方式，让我们成为更好的自己，您说是吗？

您被『新中式养生』圈粉了吗

王美华



近日，在安徽省亳州高新区体育馆门前广场，小朋友在练习轮滑，强健体魄，感受运动的魅力。刘勤利摄(人民视觉)

全国医疗保障标准化工作组成立

据新华社北京电（记者徐鹏航）全国医疗保障标准化工作组成立大会近日在国家医疗保障局召开。记者在会上了解到，工作组将统筹制定各项医疗保障标准，推进医保高质量发展。

医保标准化与就医便捷息息相关。国家医疗保障局自2018年成立以来，制定发布了医保药品、医用耗材、医疗服务项目等18项医保信息业务编码标准，构筑全国统一的医保标准库和数据池，为异地就医直接结算、支付方式改革、医保便民惠民服务等工作提供了坚实基础。

国家市场监督管理总局标准技术司服务业标准处处长屈思说，全国医疗保障标准化工作组的成立，搭建了医疗保障管理服务、医疗保

障待遇、医药价格招采、基金监管等标准化技术平台，将有力支撑医疗保障规范化、信息化的发展，更好满足人民群众的医疗服务需求。

据悉，工作组将建立国家医疗保障局领导、各地协同推进的标准化工作机制，形成与医疗保障改革发展相适应的标准化体系，逐步形成全国医疗保障标准清单。同时，完善标准框架体系，强化标准基础研究，做好国家标准的制修订和复审工作，加强重点领域的标准化工作。

国家医疗保障局副局长黄华波介绍，接下来将着力推进标准数据跨部门共享互认，规范完善监督评价机制，让医保政策更规范、公共服务更便捷、医保管理更精细，构建医疗保障标准化新体系。