

# 小暑：海蜇蔬菜卷 消暑三伏天

本报记者 王美华

食愈  
24  
节气

“荷风送香气，竹露滴清响”，今年7月7日，当太阳到达黄经105度，我们迎来二十四节气中的第十一个节气——小暑。此时节，阳光炽热，暑气蒸腾，林间蝉鸣此起彼伏，荷香随风漫过池塘；千枝竞秀，万木葱茏，鲜桃染上红晕，西瓜积满甘甜，一幅热烈而丰美的夏日画卷正徐徐铺展。



## 上蒸下煮，伏天将至

“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑时节，暑气渐盛，还未到一年中最热的时候，却已拉开了高温高湿的序幕。“节到小暑进伏”，我国古代历法对“三伏天”的推算沿用至今，夏至起第三个庚日为初伏。今年7月15日入伏，恰在小暑节气内，且又是一个“加长版”三伏天，全程40天。“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融。无因羽翮氛埃外，坐觉蒸炊釜甑中。”诗人陆游曾这样描述暑热，南宋诗人戴复古形容更加直白：“天地一大窑，炭炭煮六月。”这样的天气，人虽然不好受，于五谷却十分有利。小暑时节，雨热同期，正好助力万物快速生长——玉米拔节、花生下针、大豆结荚，田野间一派蓬勃景象。

小暑时节，南方早稻在湿热中陆续成熟。人们将收获的稻谷碾成新米，煮饭供奉祖先和五谷神灵，祈愿风调雨顺，随后和亲戚邻里一起尝新米、饮新酒，称为“食新”。首都医科大学附属北京中医医院呼吸科副主任医师李峻介绍，新米性味平和，能补中益气，恰好可以改善暑热耗气之后的倦怠乏力。“食新”有“食辛”之意，寓意将一年的辛苦吃下，往后的日子越过越甘甜。有些地方还会把新收的小麦炒熟后磨成面粉，用开水冲后加糖拌着吃，称作“炒面”。这些食俗，寄托着人们对五谷丰登的喜悦和对大自然馈赠的感恩。

物候有利于庄稼，对人却是另一番考验。“小暑时节，湿热交加，天地间水汽蒸腾，汗液难以挥发，湿邪易侵入人体。”李峻介绍，不少人会感到浑身沉重、头昏闷胀、四肢发懒、不思饮食，这便是典型的“苦夏”。

因此，消暑饮食崇尚清淡，自古皆然。民间常备荷叶茶、绿豆汤、冬瓜汤来消暑，沿海多食海蜇、鲜虾等清鲜水产，内陆则多吃黄瓜、莲藕等凉蔬。清代乔远炳《夏日》诗云：“薰风温解引新凉，小暑神清夏日长……雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝。”可见鲜果、鲜蔬，一直是炎夏最熨帖的味觉慰藉。不过，古人讲究“暑月发热，大忌寒凉”。李峻提醒，即便吃凉蔬，古人也极少冰镇，以防脾胃受损、湿气滞留体内。

在这些时令清鲜之中，最出名的或许要数“小暑三宝”。俗话说“小暑吃三宝，入伏没烦恼”，这三宝便是黄鳝、莲藕和绿豆芽。李峻介绍，小暑前后的黄鳝最为肥美，民间有“小暑黄鳝赛人参”的说法，可益气补肝肾；夏季莲藕脆嫩清甜，尤以顶端藕尖为佳，一口下去，齿颊清凉；



小暑节气临近，江西省吉安市永丰县的早稻陆续成熟，全县农民抓紧农时收割，田间地头呈现一派喜人的夏收景象。图为永丰县八江乡示范水库灌区，江涂村农民在高标准农田中抢收成熟的早稻。刘浩军摄（人民图片）

绿豆芽可清热生津，家常的醋熘豆芽清爽开胃，正合时宜。

在鲁南和苏北地区，消暑的方子另有不同——当地有“吃暑羊”的习俗。江苏徐州流传着“伏羊一碗汤，不用开药方”的说法。当地人认为，伏天吃羊肉、喝羊汤属于“以热制热”，一碗咸鲜美味的羊肉汤下肚，既能散寒排汗、祛除湿气，又可滋补身体。

“夏季调理的核心在于淡渗清利，不可一味依赖冰镇和发汗来强行压制暑气，那样反而有损身体。”李峻建议，小暑养生应遵循以下准则：清热而不寒凉，忌大量冰饮损伤脾胃；健脾化湿而不滋腻，少食油炸甜腻与厚重肉食；清补静养，以清淡水产、新鲜时蔬为主，温和地疏导湿热，不盲目进补。

## 清不伤阳，补不助热

小暑时节，湿热交蒸，身心最盼一口清润凉爽的慰藉。古人消暑，自有一番风雅：魏文帝曹丕曾“浮瓜于清泉，沉朱李于寒水”，借井水泼出瓜果的沁凉；唐代更创制了“酥山”——用凿碎的冰块铺底，将加热后的“酥”（类似奶油）在其上淋出山峦造型，入冰窖冷冻定型后饰以鲜花彩叶，堪称古代版的冰淇淋。及至寻常人家，井水镇一颗大西瓜，再配一盏“盛夏白瓷梅子汤，碎冰碰壁当啷响”，便是炎炎夏日里无尽的清凉了。

谈及及时之味，李峻推荐一道海蜇蔬菜卷。它以药食同源的海蜇为主料，搭配黄瓜、生菜、紫甘蓝、胡萝卜4种鲜蔬，用薄饼或生菜叶包裹，佐一小碟淡味蘸汁食用。

作为主料，海蜇的营养价值十分突出。李峻介绍，海蜇性味咸平，归肺、肝、肾三经，能平肝清火、清热化痰、开胃消积、润肠祛湿，可缓解夏季肝火旺盛带来的易怒失眠、口苦咽干。它清热润燥却不损伤脾胃，优于多数寒凉消暑之品。现代营养学也证实，海蜇低脂，富含胶质与矿物质，极易消化，不会壅滞脾胃

气机。与海蜇搭配的四味鲜蔬，遵循着“清不伤阳，补不助热”的配伍准则，凉温互补，将食养之功效配合得恰到好处。李峻介绍，黄瓜性凉，清热生津、利水渗湿，能弥补海蜇生津之力的不足，改善暑天口干与周身沉重；生菜微凉，清心除烦，可缓解夏季心火偏旺、入睡困难；紫甘蓝性凉，清热凉血，能助清除体内郁积的暑火；胡萝卜微温，健脾益气、温补脾胃，可防寒凉伤脾。这样搭配，使整道菜既能迅速清散周身湿热，又不耗伤正气，可谓祛湿不伤脾、清热不犯虚寒，恰好契合小暑暑热内蕴、脾胃阳弱的体质特点。

哪些人适宜食用这道清凉妙饌？李峻表示，以下几类人群尤为适宜：湿热体质，常感身体困重、易上火、口苦痰多、大便黏滞的人群；入夏后食欲差、疲惫乏力、心烦失眠的苦夏人群；肝火偏旺的中老年人；夏季积食燥热的儿童，都可以放心食用。

当然，食养之味，贵在因人而异、灵活调适。李峻提醒，脾胃虚寒者，如常胃痛、吃凉易腹泻、手脚冰凉，以及阳虚怕冷、长期大便稀溏的人，需谨慎食用；此外，海蜇即使充分浸泡仍含少量盐分，重度肾病患者也应慎食。

## 一卷清凉，三伏无恙

餐桌上的好滋味，功夫在细节。李峻说，海蜇蔬菜卷的精髓，一在选材，二在处理，每一步都不能将就。鲜活海蜇常含有少量的海蜇毒素，不能直接食用，优先选择盐渍海蜇皮，注意避开发白、有异味的变质品；蔬菜务必新鲜脆嫩，才能保证口感与安全。

处理海蜇是决定脆嫩口感的关键。将海蜇皮切成细丝，用冷水充分浸泡，中途勤换清水，直至撕一小条尝尝毫无咸涩，才算彻底褪尽盐矾。这一步急不得——中医认为过咸伤心气、助水湿，只有褪尽多余盐分，海蜇才能发挥利水祛湿的功效，避免身体浮肿。海蜇泡好洗净后，烧一锅水至70℃至80℃，将海蜇丝快速焯烫，见其微卷便立即捞出，迅速投入冰水中过凉沥干。一热一冷间，既能彻底去腥，又能锁住海蜇的弹性。

蔬菜的处理与海蜇截然不同。四味鲜蔬用淡盐水浸泡片刻，冲洗沥干后，黄瓜、胡萝卜、紫甘蓝切为细

丝，生菜则取完整大片叶片备用。全程不焯水，只为完整留存它们清心除烦、利水渗湿的功效。

一切备好，便可着手卷制。包裹完整的生菜叶，取其天然的爽脆与青绿；也可取一张薄薄的米皮，用温水浸软后，放上海蜇丝与各色蔬菜丝，轻轻卷成紧实小卷，可用牙签固定或保鲜膜包裹冷藏片刻定型，切段装盘。再调一小碟淡味蘸汁：蒜末少许，加生抽一勺、香醋一勺、白糖少许、香油几滴，搅匀即成。吃时轻蘸，清润的菜卷裹着若有若无的酸香咸鲜，不掩食材本味。这样做出的海蜇蔬菜卷，无油炸、低脂少油，脆嫩爽口，性质清而不寒、润而不腻，尤其适合湿热内蕴、脾胃阳弱的人群安然度夏。

“海蜇虽好，也须适量，不宜贪多。”李峻介绍，若想根据体质或口味稍作调整，也很简便。比如脾胃虚寒、容易腹泻的人群，可减少海蜇用量，多加胡萝卜，再卷入少许姜丝，蘸汁中去除醋，改用少量生姜水调和，温中和胃，便能缓和凉性；若是湿热偏盛、长痘咽痛，可增加黄瓜和紫甘蓝的比例，添少量薄荷叶一同卷制，以增强清热降火之力；若是儿童积食厌食，可缩减海蜇比例，多放生菜与胡萝卜，蘸汁中免去香油，使整道菜更为清淡开胃，柔和疏导积滞。

若想更简便，还有三种家常做法可选：懒人凉拌版，无需卷制，将所有食材切丝后混合拌匀，淋上蘸汁，5分钟就能上桌，爽脆不减；养胃润肠版，适合脾胃偏弱的中老年人，将胡萝卜轻微焯水，入口更显柔和；减脂轻食版，适合控制热量的人群，可舍弃米皮，用生菜叶将馅料卷紧，口感更为爽脆，祛湿效果也更胜一筹。

“小暑时节，暑气夹湿，养生不必追求名贵食材，顺应天时、清淡饮食就是最好的调养。”李峻说，闲暇时不妨一试，用一盘清润鲜脆，安稳度过闷热三伏天。



扫码  
更多  
精彩  
观看



腕底乾坤大，卷帘天自高  
——读《守护爱：从读懂HPV开始》  
王一方

我与谭先杰医生相交多年，互赠新作已成常事。我的书架上整齐陈列着他每一部著作、每一版修订本：既有斩获全国优秀科普作品、中国科普作家协会科普图书特别奖，后荣获国家科学技术进步奖二等奖的《话说生命之宫》；也有镌刻其心路成长、饱含温情的纪实随笔《致母亲：一个协和医生的故事》。长久以来，我以“两支笔行走”概括他的职业风貌——一支笔深耕临床学术，一支笔精耕大众科普，兼具医者严谨与文人温度。

待到捧读《守护爱：从读懂HPV开始》，我对谭先杰医生的为人医有了更深的认识。书卷开篇，一张手术照直抵人心，凝神专注、心怀悲悯，医者仁心尽在眉眼之间。目录之前，恩师郎景和院士题字意蕴深长：“刀笔之力，同发于腕；医文之功，皆成于心”。一语道破谭先杰医生的独特魅力，恰合“腕底乾坤大，卷帘天自高”的文心医道。上句取郎景和院士题签之意，下句化南朝《西洲曲》悠远意境，两相映照，彰显一名协和医者行医科普的广阔格局。

先说“腕底乾坤大”。在不少人眼中，谭先杰医生是温和通透的科普达人，但鲜有人知，他大部分时间扎根门诊与手术室。书中附录《一台手术背后的故事》，正是他临床日常的真实写照。北京协和医院老年承接全国各类疑难妇科病症，前来求医的患者怀揣期盼，亦背负沉重焦虑，医学本身固有的不确定性，让谭先杰医生始终心存敬畏；而数十年临床积淀、持续精进的专业功底，又给予他从容处置难题的底气。良师郎景和院士悉心指引，麻醉学专家黄宇光教授全力配合，为这场难度系数极高的手术筑牢支撑。文中描摹“下刀如有神”的从容，从来不是天赋使然；术前反复推演，穷尽各类突发状况预设对策；术中凝神静察、随机应变，以稳定信念成就精湛医术。这般惊心动魄又从容笃定的经过，是谭先杰医生寻常的行医瞬间，亦是他的践行医者使命的高光时刻，藏着“行胜于言”的医者担当。

科普创作，是谭先杰医生职业生涯另一道动人亮色。回望他早年的科普之路，行文考究、布局精巧，文字清雅耐读，《致母亲：一个协和医生的故事》完稿后，获得多家知名出版机构青睐。近些年，他的科普创作理念完成深刻蜕变：从单一的技术与人文二元表达，拓展到技术、人文、社会三维度并行的立体叙事。与他闲谈时常能感受到，这位深耕妇产科的男医生心底藏着深沉的社会关切。少年时母亲因妇科肿瘤早逝，成为刻在心底的遗憾，也让他许下心愿：为广大女性搭建防癌抗癌的健康屏障，推广“蓝丝带”女性健康公益。这是一项系统的民生工程，贯穿健康促进、疾病预防、病情管控、筛查诊断、规范治疗、术后康复全链条。为此，他不仅将倾注大量心血的女性科普读物交由中国妇女出版社出版，还联合中国妇女基金会启动横跨贵州、西藏的公益科普行动。谭先杰医生与团队十次进藏，在海拔极高的藏区开展健康讲座，在氧气稀薄的那曲与基层群众共度生日，为高原女性普及宫颈癌、HPV防治知识，搭建健康认知防线，同时向当地医护人员传授前沿诊疗规范，携手守护女性生命健康。

作为广受认可的科普创作者，谭先杰医生持续创新大众健康知识的叙事方式，《守护爱：从读懂HPV开始》便是范本。其一，融专业知识于鲜活故事中，消解医学科普的枯燥生硬；其二，采用大众熟悉的微信对话体，以生活化聊天场景传递医学情理。最动人的是，他主动将自身经历写入书中——篇目《一个医生吞下坚硬枣核之后》堪称现代版“杯弓蛇影”。故事发生在高铁途中，谭先杰医生赶路途中匆忙囫圇吞下两头尖锐的干枣核，当风险降临自身，所有认知都随之翻覆：列车行驶途中全程深陷焦虑，担忧尖锐枣核刺穿肠胃，进退两难、无处就医的亲身经历，一路忐忑不安的心境，倒逼他深刻自省：医生亦是凡人，唯有切身感受患者的苦楚，才能真正读懂病患心事，伸出温暖援手，帮人们走出疾病与焦虑的困境。

从单向说理到故事共情，从纸面读物到行走山野的公益科普，从直白阐释到隐喻启迪，谭先杰医生正一步步拓宽医学科普的表达边界。期待他笔耕不辍，带来更多兼具温度、深度与力量的医学人文新作。

（作者为北京大学医学人文学院教授、医学人文学者）

## 资源沉下去 服务提上来

基层医疗卫生机构是医疗卫生服务体系的重要组成部分，是守护群众健康的第一道防线。

2021年，国家卫生健康委启动基层卫生健康综合试验区建设，鼓励各地先行先试、大胆探索。目前国家级试验区都有哪些创新经验？近日，国家卫生健康委在福建省龙岩市长汀县召开新闻发布会，对此进行介绍。

福建省龙岩市长汀县，是国家基层卫生健康综合试验区之一。2021年以来，当地累计投入16.3亿元改善基础设施，保障医疗机构发展需要。

将试验区建设列入相关卫生健康专项规划，支持长汀县建设紧密型县域医共体……龙岩市副市长修洪介绍，龙岩市多措并举支持长汀县综合试验区建设，长汀县基层诊疗量占比从2021年的67%提高到2025年的78%。

今年5月，山西省介休市慢性病管理中心正式挂牌运行，目前正在整合优化市医疗集团急诊急救“五大中心”信息化系统，筹建乡镇和社区分中心，持续提升基层基本

医疗、公共卫生和健康管理等综合服务能力。

介休市副市长吴国华介绍，经过综合试验区的持续实践，介休市县乡村三级医疗卫生服务体系更加完善，资源配置更加均衡，群众就医更加便捷高效。

山区县群众居住分散、就医不便，如何破解？长汀县的回答是：集中打造5个县域医疗卫生次中心。

长汀县委书记吕莉介绍，每个片区按二级医院服务能力的标准打造一个次中心，通过5个次中心分片管理周边的13个一般卫生院，实行运营统一管理、人员统一调度、绩效统一核算，形成紧密协作的服务网络。每个次中心差异化打造康复、血透、消化等特色专科。

建成国家、省、市、乡、村五级远程医疗服务体系，覆盖影像、心电和超声等诊断项目；推进检查检验结果县域互通互认，每年为群众减少就医开支约310万元……聚焦县域医共体建设，介休市采取一系列“暖心”举措，县域外转就医人次年均减少1.1万。（据新华社电 记者李恒）