

大暑时节来一道荷叶粉蒸排骨——

粉糯裹鲜香 伏天正气养

本报记者 王美华

食愈²⁴节气



“赤日几时过，清风无处寻”。7月23日，当太阳到达黄经120度，我们迎来夏天的最后一个节气——大暑。此时节，骄阳灼灼，蝉鸣声声，雷雨骤来骤走；树木葱茏，稻田飘香，莲蓬在热风里摇荡清甜，万物以极致的情

炎蒸至盛，万物荣华

“小暑不算热，大暑三伏天”。大暑时节，正值三伏天里的中伏前后，往往是一年中日照最多、气温最高的时期。“大者，乃炎热之极也”，一个“极”字，道尽了这段时日的酷烈。除了高温炙人，此时还潮湿多雨，闷热不已，十分难熬。古人

人对大暑的感受，可从诗中窥见一二。在宋代诗人戴复古笔下，“天地一大窑，阳炭烹六月。”灼热的天气仿佛是熊熊燃烧的炭火窑；宋代诗人杨万里在《夏夜追凉》中感叹：“夜热依然午热同，开门小立月明中。”深夜与正午一般滚烫，只好开门站在月下寻一丝凉意；金朝诗人赵元的抱怨更加直白：“旱云飞火燎长空，白日浑如堕甑中。”那滋味，光是读诗便觉汗流浹背。

“大暑至，万物荣华”，湿热虽令人煎熬，却也是夏日对万物的慷慨馈赠。农谚说“大暑不暑，五谷不鼓”，此时作物生长最快，中稻扬花灌浆，夏玉米全力抽雄吐丝，夏大豆也进入结荚鼓粒的关键期。正是这“上蒸下煮”的苦夏，催促着生命奔向秋日的丰实。

湿热交蒸之下，古人自有一套清凉的生存智慧。宋代诗人曾几在《大暑》中写道：“经书聊枕籍，瓜李漫浮沉”，描绘的正是古人将瓜果浸在井水或冰鉴中取凉消暑图景。《周礼》记载，周代已设“凌人”专司藏冰。到了宋代，市井更是冰食琳琅。杨万里笔下“卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开”，《东京梦华录》中记录的冰雪冷元子、甘草冰雪凉水，都是大暑天里令人神往的清涼。

“古人的冰食虽妙，却讲究适可而止。”首都医科大学附属北京中医医院治未病中心副主任医师王一战提醒，大暑时节，“暑、湿、热”三邪交织。暑热升散，耗气伤津；湿气黏滞，困脾碍胃。此时若贪恋冰镇冷饮，很容易出现头重身困、腹胀不食



“苦夏”之状。为应对苦夏之耗，各地形成了丰富多彩的食俗。“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，北方称之为“贴伏膘”。大暑时节，人们还有喝“伏茶”的习惯，由金银花、夏枯草、甘草等中草药煮成的茶水，轻清芳香，有清凉祛暑的作用。“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老”，广东一带的人喜欢在大暑时节吃仙草。一碗黝黑滑嫩的烧仙草，点缀上红豆、薏仁

和水果，堪称夏日“仙品”，清热利湿，不伤脾胃，瞬间抚慰燥热的心房。在山西、河南，大暑时节流行晒伏姜。把生姜切片与红糖拌匀，置于烈日下暴晒。借大暑最旺的阳气，将姜的辛温、糖的甘暖融为一体，留待冬日冲饮，驱寒暖胃。福建莆田有“过大暑”的仪式，吃荔枝、羊肉、米糟，称为“大暑三宝”，补气助阳之余，也在酷暑里生出对团圆的欢喜。

“大暑养生，应注意‘清暑热、化湿浊、护阳气、调脾胃’。”王一战建议，饮食可多用荷叶、淡竹叶、白扁豆、薏苡仁等清润淡渗之物，切忌大口吞冰、冷饮不断；正午小憩养心安神，早晚开窗通风。

哪些人适合这道菜？王一战表示，脾虚湿盛、暑湿困脾者，常见于夏季食欲不振、身体困重、头昏胸闷、大便黏滞。气阴两虚者，如乏力口干、汗多心烦，也可适量食用。

“大暑时节，暑邪最易耗气伤津、困脾生湿，推荐一道食养菜肴——荷叶粉蒸排骨。”王一战介绍，这道菜以猪小排为主料，粳米炒制的米粉为辅料，用新鲜荷叶包裹，经长时间蒸制而成。成菜荷香透骨，排骨酥烂，米粉软糯多汁，有清暑化湿、健脾升清、益气养阴的效果。

荷叶入饌，历史悠久。唐代柳宗元在《柳州峒氓》中写道“绿荷包饭趁虚人”，描绘了岭南百姓用荷叶包裹饭食赶集的场景，这是荷叶入饌较早的文字记载。王一战介绍，荷叶性味苦平，归肝、脾、胃经，是药食同源佳品。2025年版《中国药典》载其“清暑化湿，升发清阳，凉血止血”。暑湿困脾，荷叶清暑而不伤阳，化湿而不伤阴，且能升发脾胃清阳之气。现代研究表明，荷叶富含荷叶碱、黄酮类等成分，有降脂减肥、抗氧化等作用。

与其配伍的猪排骨，味甘咸性平，入脾、胃、肾经。王一战指出，猪肉能滋阴润燥、补肾养血。暑热耗气伤阴，排骨可补中益气、强健筋骨，提供优质蛋白与骨胶原，填补虚损。以粳米炒制的米粉，味甘性平，焦香入脾，能补中益气、健脾和胃。米粉裹于排骨上，蒸制时

既增风味又助消化，体现了“谷肉相济”的配伍智慧。三味配伍，荷叶清暑化湿、升发清阳；排骨补虚扶正、滋阴润燥，填补气阴之耗；米粉健脾燥湿、消食导滞，防肉类滋腻碍胃。三者协同，一清、一补、一运，清而不寒、补而不膩、运而不滞，是大暑“清补兼施”的食养典范。家常还可垫入南瓜、山药、芋头等，甘味入脾，更添健脾养胃之力。

若想把体质稍作调整，也很简便。王一战介绍，湿热偏盛、舌苔厚腻之人，腌制时可

将酱油减量，多加少许花椒与姜丝同腌，增强燥湿之力；脾胃虚寒、容易腹胀者，可在炒米时加入数粒砂仁同炒，磨粉后包裹排骨，温中行气、醒脾和胃；若是老人或幼儿食用，腌制时可去葱姜改用少量陈皮水调和，蒸制时间延长一刻钟，使肉质更为软烂，入口即化，脾胃最

是适用。若想根据体质稍作调整，也很简便。王一战介绍，湿热偏盛、舌苔厚腻之人，腌制时可

将酱油减量，多加少许花椒与姜丝同腌，增强燥湿之力；脾胃虚寒、容易腹胀者，可在炒米时加入数粒砂仁同炒，磨粉后包裹排骨，温中行气、醒脾和胃；若是老人或幼儿食用，腌制时可去葱姜改用少量陈皮水调和，蒸制时间延长一刻钟，使肉质更为软烂，入口即化，脾胃最

是适用。若想根据体质稍作调整，也很简便。王一战介绍，湿热偏盛、舌苔厚腻之人，腌制时可

将酱油减量，多加少许花椒与姜丝同腌，增强燥湿之力；脾胃虚寒、容易腹胀者，可在炒米时加入数粒砂仁同炒，磨粉后包裹排骨，温中行气、醒脾和胃；若是老人或幼儿食用，腌制时可去葱姜改用少量陈皮水调和，蒸制时间延长一刻钟，使肉质更为软烂，入口即化，脾胃最

是适用。若想根据体质稍作调整，也很简便。王一战介绍，湿热偏盛、舌苔厚腻之人，腌制时可

将酱油减量，多加少许花椒与姜丝同腌，增强燥湿之力；脾胃虚寒、容易腹胀者，可在炒米时加入数粒砂仁同炒，磨粉后包裹排骨，温中行气、醒脾和胃；若是老人或幼儿食用，腌制时可去葱姜改用少量陈皮水调和，蒸制时间延长一刻钟，使肉质更为软烂，入口即化，脾胃最

入伏以来，天气闷热潮湿，不少人出现食欲不振、胃肠不适、胸闷气短等不适。近日，国家中医药管理局举行“三伏天的中医养生”专题发布会，邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

“今年三伏自7月15日入伏，8月23日出伏，共计40天，是一年

中气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段。”发布会上，该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍，中医“治未病”理念以《黄帝内经》为源，历经两千余年实践，已形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。

避暑不避动，微汗不淋漓

三伏天期间，许多人感到食欲不振。北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋解释，这多是暑湿困脾所致，正确的饮食原则是“清补而不滋腻”。她建议适当减少每餐食量、改为少食多餐，但保证鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白摄入；可多吃山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等健脾化湿食材，推荐薏仁绿豆粥；适当吃苦味（苦瓜、莲子心）和酸味（乌梅、山楂）食物，以醒脾开胃，乌梅山楂饮可代茶饮

用，糖尿病患者不加冰糖即可。大量出汗后应及时补充温水或淡盐水，但不要一次性喝大量冰镇饮料，以免损伤脾胃。在空调使用上，刘洋提醒，空调冷风属“风寒之邪”，易引头痛、肩颈酸痛甚至面瘫。她建议温度设在26—28摄氏度，室内外温差控制在5—8摄氏度；避免冷风直吹头、颈、背、腹、膝；出汗后擦干再进空调房；连续待在空调房3—4小时后开窗通风10—15分钟；夜间睡前关闭或定时关闭空调。若已受寒肩颈僵硬，可喝生姜红糖水，糖尿病患者则用热毛巾敷大椎穴帮助排出寒气。

民间有“夏练三伏”的说法，三伏天该怎么锻炼？刘洋表示，三伏天的锻炼原则是“避暑不避动，微汗不淋漓，选时择地练”。锻炼应选上午6到8点或傍晚6点以后，在阴凉通风处进行，以微微出汗为度，首推练习八段锦。发布会上，中国中医科学院谢鼎继现场演示了“摇头摆尾去心火”和“双手托天理三焦”两个动作，他建议，两个动作建议重复5到10次，练习10分钟左右，微汗即止。

减重好时机，顺势祛湿浊

三伏天新陈代谢快，是减重的

好时机吗？广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示，此时确实适合减重，更是顺势祛湿的好时机，但切勿靠节食或大量出汗硬减。她建议减少油腻、甜膩和生冷饮料，多吃薏米、赤小豆、冬瓜等健脾祛湿食材，可煮薏米赤小豆水代茶；运动以微汗为度，年轻人可快走，年长者宜八段锦、太极拳，每次30至40分钟；还可艾灸足三里、中脘穴、关元穴，或睡前温水泡脚至微汗，帮助排出湿气。她强调，减重是“调出来”的，而非“饿出来”或“汗流出来”的。

儿童护阳气，老人重养心

儿童三伏天易长痄子、贪凉腹泻。杨志敏指出，预防痄子关键在于“透”和“清”——穿宽松的纯棉衣，出汗后及时擦干更换，温水洗澡可加金银花或艾叶煮水；已长痄子可用马齿苋水放凉湿敷。针对儿童腹泻，她强调儿童“脾常不足”，应护住阳气、守住脾胃，切忌大量饮用冰镇饮料、食用冰西瓜和冰激凌；若脾胃尚可，可适度少量吃凉食，冷饮要室温放置一会儿再喝。如果孩子腹泻，可煮糯米粥（把大米炒到焦黄煮

成粥）止泻，严重时需就医。

一些老年人三伏天容易胸闷气短、心烦失眠。上海市长宁区天山中医医院主任医师、副院长朱吉分析，这多

“三伏贴”开贴 趁热“拔掉”这些病根

本报记者 王美华文/图

7月15日，为期40天的“加长版”三伏天正式开启。首都医科大学附属北京中医医院三伏贴同步开贴，儿科、呼吸科等科室门前排起了长队。

“三伏天是一年

中阳气最盛之时，也是中医‘冬病夏治’的黄金窗口。”该院门诊部副主任姜志辉介绍，“冬病夏治”源于《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”经典理论。借助三伏天自然界阳气最旺盛、人体腠理开泄的有利时机，通过温阳散寒、扶正固本的手段，扶助人体阳气，驱散体内沉寒，有效预防和治疗冬季易发的虚寒性疾病。

“我院研制的温阳化痰穴贴临床应用已十余年，连续多年作为北京市冬病夏治三伏贴专项工作指定用药，广受患者好评。”该院呼吸科副主任医师孟广松介绍，这款三伏贴的核心作用为温阳散寒、健脾化痰，尤其适用于患有各类慢性呼吸系统疾病，存在反复咳嗽、咳痰、喘息等症

状的患者。贴敷期间，饮食宜少食生冷、油腻、辛辣及煎炸食物；起居需注意避风寒，避免淋雨涉水，切忌直接对着空调或电扇吹。需要提醒的是，三伏贴并非人人适用。如果本身是实热体质，如体格壮实、易发咽喉肿痛、面红目赤、咳黄黏痰、大便干结，贴三伏贴反而会“火上浇油”。此外，正处于发热期、皮肤破损或严重过敏的人，孕妇和两岁以下婴幼儿，



图为北京中医医院针灸科主任医师付渊博（左）为患者贴三伏贴。

穴位贴敷、中药膏摩、耳穴压丸、皮内针……该院妇科副主任医师郭婧介绍，除了内服汤药及院内特色制剂，这些外治方法在妇科疾病冬病夏治中通常多法并用。

针对困扰许多人的膝关节炎，该院针灸科主任医师付渊博表示，它属中医“痹证”，多因寒湿侵袭、肝肾不足、气滞血瘀所致，此时正是驱散寒邪、改善关节功能的好时机。针灸科采用火针、温针灸及中药综合治疗，可温通经络、散寒除湿。其中，火针集热、通、补于一体，临床优势明显；温针灸将针刺与艾灸相结合，临床反馈良好。针对难治性患者，该科结合中药内服与外用贴敷，辨病与辨证结合，针灸与中药并用，提供从疼痛控制到长期康复的一体化方案。

该院儿科副主任医师丁丹丹介绍，儿科聚焦儿童高发的反复呼吸道感染、小儿哮喘两大虚寒性病种研发了专属三伏贴，选用温热性质的中药配伍，贴敷于人体阳气汇聚的督脉、膀胱经等背部穴位，温养儿童脏腑、补益阳气，温散体内寒湿、化解痰饮，祛除哮喘、反复呼吸道感染的发病宿根。

“十四五”西藏妇女儿童发展规划指标100%达标

本报拉萨7月22日电（记者琼达卓嘎）记者从西藏自治区政府妇女儿童工作委员会获悉：“十四五”时期，西藏妇女儿童发展规划146项既定目标高质量完成，达标率100%，其中140项已提前5年达到中国妇女儿童发展纲要2030年

设定目标。在妇幼健康方面，5年来西藏孕产妇系统管理率达85.38%，住院分娩率99.54%。在全国率先将适龄在校女生HPV疫苗接种纳入民生实事，累计完成10.7万余名首针接种，接种率92%。

妇女政治、经济参与度持续提升。区、市、县三级政府工作部门领导班子中配有女干部的班子占比分别为75%、59.68%、66.47%。城镇新增就业女性占比45.7%，较2020年提高6.74个百分点。妇女儿童受教育水平显著提

高。截至2025年底，全区有各级各类学校3679所，比2020年增加484所。普惠性幼儿园覆盖率100%，学前教育毛入园率92.83%，九年义务教育巩固率98.74%，高中阶段毛入学率92.04%，普通高中在校生占比55.01%。