

小暑:避暑养阳 健康入伏

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。“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,预防暑热湿气的侵袭,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。

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,俗谓之“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,故而被

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。鲜藕以小火煨烂,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,小暑节气还有“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。民谚云:“六月六,人晒衣裳龙晒袍”。农历六月初六称为“天贶(kuàng)节”,即“天赐之节”。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,湿交蒸热还易致湿疹、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,炎蒸窗隙气初刚”,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,玉溪小暑却宜人”;也有人“雪藕冰桃情自适,无烦

珍重着筒裳”,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:“人人避暑走向狂,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,平心静气都被视作养心的上乘方法。暑热容易导致心神不宁,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”是指在冬天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,它适用于冬天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“起沉疴、复阳气、通脉络”的良好功效。(人民日报)

“交通杯·四好农村路”摄影、微视频大赛启动

本报讯(记者陈颖)近日,由县交通运输局主办,县青年摄影协会、县影视人才协会承办的县第三届“交通杯·四好农村路”摄影、微视频大赛面向广大摄影爱好者征集作品。

记者了解到,本届大赛主题是“农路十年·安溪答卷”,要求参赛作品全方位展现“四好农村路”助力乡村振兴、推进农业农村现代化、促进农村共同富裕的成效,包括党建引领交通发展、重大交通基础设施建设历史变化新旧对比、美丽乡村建设、农村宜居宜业、人民群众安居乐业、百姓幸福生活场景等方面。

大赛赛道分为摄影组和微视频组,按两阶段进行,摄影类作品截稿时间:7月25日,微视频类作品截稿时间:8月11日。其中,摄影作品每人限投5幅/组,应为JPG格式,图片大小3M以上且长边不小于3000px,分辨率300像素/英寸,组照限4-8张且为双数(须接成一幅作品投稿,每组算一幅);微视频每人限投3条/组,统一为MP4格式,

分辨率至少1920x1080,每条不超过6分钟,并同时提交纯净版视频。

值得注意的是,除了新旧照片对比,作品创作时间必须是2022年以后,限原创彩色作品,可以进行必要的裁切、拼接及适度的饱和度、对比度调整;微视频作品需自拟文案及配音配乐,若有授权画面不得超过总时长的5%。有意参赛的投稿者按“作品名称+作者+手机号+拍摄地+拍摄时间”格式命名,统一投至邮箱:axqnsyxh@163.com(邮件主题标明:第三届“交通杯·四好农村路”摄影大赛)。

大赛共设置摄影类一等奖1名,奖金4000元+荣誉证书;二等奖2名,奖金各2000元+荣誉证书;三等奖5名,奖金各1000元+荣誉证书;优秀奖50名,奖金各300元+荣誉证书。设置微视频类一等奖1名,奖金25000元+荣誉证书;二等奖2名,奖金各5000元+荣誉证书;三等奖3名,奖金各3000元+荣誉证书;优秀奖10名,奖金各800元+荣誉证书。

祥都社区暑托班开班

本报讯(记者陈颖)近日,由县总工会、凤城镇祥都社区主办,阳光社工服务中心承办的祥都社区职工子女暑托班正式开班。

“我想交更多新朋友,学到更多新本领”“爸爸妈妈都很忙,没有空陪我,这里有很多小朋友一起玩,不会的问题可以向老师,真的太好了!”“哥哥姐姐们都很友好,在这里很开心”……在祥都社区“党建+”邻里中心,小朋友们对暑托班的安排充满期待。

记者了解到,本次暑托班共吸引30名职工子女报名参加,主要为

社区内二年级以上小学阶段、暑期看管有困难的职工子女。在接下来的3周时间里,暑托班将提供学业辅导,并开设垃圾分类知识科普、职业体验、音乐、美术、书法等课程。

“依托社区资源优势举办暑托班,既能够填补家长由于工作造成的假期子女看护‘真空地带’,也有利于拓宽孩子们的知识面,培养良好的生活习惯与学习习惯。”祥都社区相关负责人表示,下一步,社区将做细、做实暑托服务工作中的每个环节,确保孩子们度过一个安全、快乐、有意义的假期。

防治中暑教您几招

本报讯 夏季炎热,暑气当令,人若长时间在烈日下或高温中劳作,按照中医学的说法,劳则伤气,暑热之邪乘机侵入而发中暑。

福建中医药大学附属第二人民医院急诊科苏天生副主任医师介绍说,中暑是指人体处于高温高湿环境中,导致体温调节功能障碍或汗腺功能衰竭所致的一种临床急症,表现由轻到重分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。重症中暑按严重程度又分为热痉挛、热衰竭、热射病,其中,热射病最为严重,可造成一系列严重并发症和后遗症,致死率较高。

从中医学角度来看,中暑属于“暑证”范畴,主要分为三大类:阴暑、湿暑、阳暑。阴暑是因暑天受寒引起,有畏冷、关节酸痛、神疲乏力等症;湿暑是由于天气潮湿闷热

引起,一般会有头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀满、呕吐、泄泻等症状;阳暑通常是见于长时间在太阳下暴晒出现的高热、烦渴、大汗、头痛等。

中医防暑有哪些方法呢?苏天生为大家推荐了一些中药代茶饮。比如“白茅根茶”,它由白茅根、菊花、荷叶、甘草组成,每天各取10至20克,开水泡饮即可,具有益气清热、生津止渴之功;还有一方“清凉祛湿茶”,由藿香、佩兰、厚朴花、淡竹叶组成,每天各取10至20克,用开水泡茶可化湿祛暑。但平时脾胃虚寒的朋友,不建议饮用“清凉祛湿茶”。

苏天生特别提醒,我们平时常用的藿香正气水属于中医温湿型制剂,能解暑化湿,理气和中,可用于治疗湿暑和阴暑,但它不适合治疗阳暑。治疗阳暑,可用仁丹、十滴水。(福建日报)

四种食物是“防暑好手”

本报讯 夏季应特别注意补充水分。虽然超市里有多种饮料可供选择,但这些饮料往往含有糖精、防腐剂、色素等,不是健康饮料的首选。一年四季最健康的饮料莫过于白开水了。除了白开水之外,给水里加点料,也能起到很好的消暑作用。老中医林禾为大家推荐四款养生食疗方——

1. 三豆饮:绿豆100克,赤小豆50克,白扁豆30克,加水煮烂后,取汤饮服,有清热解毒、消暑利水、和

中健脾的功效,也可单用绿豆煮汤。

2. 荷叶茶:取鲜荷叶洗净,加水煎沸几分钟即可当茶饮。荷叶味苦性平,其气清香,有清热解暑利湿之功。

3. 苦瓜煲汤:苦瓜500克,猪排骨200克,苦瓜洗净去瓤,排骨切块,清水文火煲,有清心、泻火、解暑之功。

4. 麦冬乌梅饮:麦冬20克,乌梅10克,甘草5克,以沸水冲泡10分钟或在砂锅里煮沸3—5分钟,可代茶饮。(泉州晚报)

七旬老伯玩单杠成网红

本报讯(记者陈和俐)双手抓着单杠,身体借力摆动,随后猛然一撑,倒头便翻了一杠……这套单杠翻转的动作,连年轻人都很难完成,而来自城厢镇文村72岁的阿伯谢世枝,却能连续做好几个。近日,这位“身怀绝技”的阿伯在龙津公园走红,围观群众纷纷赞叹。

不仅是单杠技巧让人折服,谢世枝身体的柔韧性更是让人惊诧不已。他热身练习时,轻松劈一字叉,拉伸时立位前屈时头可埋入膝盖,手掌能整个碰触地面,引得围观群众啧啧称奇。“这个老伯太厉害了,简直可以媲美体操运动员。”

“十年前,我这只左手,因为关节痛,抬都抬不起来,发作的时候疼得不能动弹,快成残疾了,医生告诉我,要么理疗,要么锻炼,才有可能恢复。我花了好几万理疗收效甚微,于是我果断放弃,开始锻炼身体。”谢世枝说。

记者了解到,谢世枝以前在建筑工地摸爬滚打了大半辈子,等到退休后,左手得了类风湿性关节炎,抬举困难。后来他去福州帮忙照顾孙子,机缘巧合之下,在省体育中心看到有人在练单杠,便十分感兴趣。一开始,他连拉个引体向上都难,别人都劝他算了。但是谢世枝靠着不服输的劲头,先从矮一点点的单杠开始练习,循序渐进,只要不刮风下雨,他都会抽时间去练习。

“没办法,为了生活能够自理,我只能不停地进行康复锻炼。单杠运动能有效锻炼身体的协调能力。在不断练习中,我开始挑战自我,发掘身体的潜力。如今左手不仅活动自如,还能单手吊单杠。”不仅如此,谢世枝还带动妻子陈爱花一起运动。每天早晨,谢世枝练习单杠或其他运动器材,妻子就在溪边散步跑步,或者跳广场舞,夫妻二人已成为邻里称赞的“运动眷侣”。

运动使人健康。如今,1.6米的谢世枝虽然只有50公斤出头,但手臂肌肉结实,腰部没有赘肉,走起路来沉稳有力,手脚十分灵活,不少人都看不出他72岁了。谢世枝笑称,运动是身体健康的秘诀,最初是为了锻炼身体,现在却享受到运动的乐趣,都说老有所乐,这就是他的快乐。与此同时,他也号召更多老年朋友一起加入运动行列中。



本报讯(通讯员洪健翎)3日—8日,集美大学诚毅学院“溪望”实践队到蓬莱镇,开展“运墨起笔承溪望,育才施教启未来”暑期社会实践活动,通过乡村支教和学校调研,激活乡村教育新活力。图为实践队为孩子们带来“探索力学殿堂”的趣味课程。