

23日大暑，一年中最热的时节来了

大暑三秋近 萤火虫儿飞

窗外的知了在声声高唱，映日的荷花还在翩翩盛放。恍惚间，夏季的最后一个节气，如约而至。一年过半酷暑至，大暑是日照最多、气温最高的时期，也是盛夏的最后辉煌。

1 大暑至 夏正浓

7月23日，我们将迎来大暑节气。《月令七十二候集解》中记载：“大暑，六月中。暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”此时正值“三伏”当中的“中伏”前后，热浪滚滚、万物蒸腾，是一年中最炎热的时候。

气候：心宁静 解夏热

以五天为一候，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。”在大暑时节，腐草上的萤火虫卵会化虫而飞。天气愈发闷热，土地变得潮湿，天地间仿

佛是一个大的蒸笼。又因湿气聚集，大雨天气也将频繁出现，天气开始向秋天过渡。

习俗：烧伏香 晒伏姜

大暑时节，民间有很多有趣的民俗文流传至今。因正是农忙时节，又容易出现自然灾害，在古代，人们往往会在这时“烧伏香”，祈求风调雨顺，五谷丰登，有个好收成。

俗话说：“大暑养生，冬病夏治。”暑伏天，民间还有“饮伏茶”“晒伏姜”的饮食习俗。伏茶一般由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水，有着清凉祛暑、养心益肺的



大暑荷香浓 赵辉 摄

3 大暑诗词

在这最后的盛夏，不妨静下心来，领悟那“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”的境界，随着古人的脚步，去寻找夏日中的一缕清凉。

《夏日闲放》

唐·白居易

时暑不出门，亦无宾客至。静室深下帘，小庭新扫地。囊裳复岸帻，闲傲得自恣。朝景枕簟清，乘凉一觉醒。午餐何所有，鱼肉一两味。夏服亦无多，蕉纱三五事。资身既给足，长物徒烦费。若比鞮鞞人，吾今太富贵。

《销暑》

唐·白居易

何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。

《咏廿四气诗·大暑六月中》

唐·元稹

大暑三秋近，林钟九夏移。桂轮开子夜，萤火照空时。菰菜邀僮客，菘蒲长墨池。绛纱浑卷上，经史待风吹。

《大暑竹下独酌》

宋·郑刚中

新竹日以密，竹叶日以繁。参差四窗外，小大皆琅玕。隆暑方盛气，势欲焚山樊。悠然此君子，不容至其间。沮风如可人，亦复怡我颜。黄错开竹杪，放入月一弯。绿阴随合之，碎玉光斓斑。我举大樽酒，欲与风月欢。清风不我留，月亦无一言。独酌径就醉，梦凉天地宽。

《六月十八日夜大暑》

宋·司马光

老柳蜩螗噪，荒庭熠燿流。人情正苦暑，物怎已惊秋。月下濯寒水，风前梳白头。如何夜半客，东带谒侯。

《大暑》

南宋·曾几

赤日几时过，清风无处寻。经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。兰若静复静，芭蕉深又深。炎蒸乃如许，那更惜分阴。

《暮热游荷池上》(其三)

南宋·杨万里

细草摇头忽报侬，披襟拦得一西风。荷花入暮犹愁热，低面深藏碧伞中。

(来源：人民出版社读书会)

2 大暑时节，这样养生

大暑与小暑一样，都是反映夏季炎热程度的节气。每一个节气的到来，我们的身体都会做出相应的反应。面对一年中最热的节气——大暑，我们应如何养生保健呢？

一、避暑热

大暑时节，天气非常炎热，高温、湿热，“桑拿天”。所以大暑期间户外活动或外出一定要做好防暑降温措施。

带好遮阳伞、遮阳帽等工具，并尽量避开午后太阳热辣时段外出。

穿衣以棉、麻、丝等天然纤维材料为佳。棉质衣服柔软吸汗，透气性好。麻质衣服质地轻、孔隙大，透气性、吸水性好。丝绸衣服亲肤性好，舒适美观，轻薄凉快。

勤换衣物，保持皮肤清洁干燥，出汗后用干毛巾擦干，勤洗浴。衣服越穿越少，切忌长时间待在低温空调屋中，注意保护关节，千万不要对着空调直吹。

有些男士夏天喜欢光着上身乘凉，认为赤膊凉爽，其实未必如此。因为气温超过体温时，皮肤不但不能通过辐射方式来散热，还会从外界环境中吸收热量，使人感到更加闷热。

室内宜通风降温，避免环境过湿、温度过高。

二、畅情志

大暑时节，天气酷热，人们容易急躁焦虑，心烦意乱，无精打采，精神萎靡。所以大暑期间，要做好精神调养，静心养生。

保持心境清静，避免不良刺激，凡事以平常心对待，切莫大喜大怒。“心静自然凉”，让自己安静下来，摆脱焦躁恼怒的情绪，心情好了，夏天才能过得从容、清静。

尤其是中老年人，暑热扰心，容易造成心律失常，血压升高等问题，尤其要警惕热中风。

夏天由于室内外温差大，忽冷忽热使脑血管反复舒缩，有心脑血管基础病的老人更容易出现头晕、头痛、肢体麻木等中风预兆。如出现上述情况应及时就医，避免发生脑血管意外。

三、调饮食

中医认为天人相应，我们的身体要适应节气的变化。所

以大暑我们也要选择食物，让身体能够适应节气的变化。

饮食应清淡、易消化为主，以清为补，补气清暑，健脾养胃。

多吃营养丰富的果蔬和蛋白质，并适当食用姜、蒜、醋，既能杀菌防病，又能健脾开胃。

天气炎热，人体新陈代谢较快，热量消耗较大，摄入足够的蛋白质是必要的，如豆制品、鱼虾、瘦肉、鸭肉、驴肉等富含优质蛋白，可适量多吃一些。

酷暑难耐，食欲不佳，苦味食物如苦瓜、苦菜、苦荞麦等，可解热祛暑，清心泻火。

绿豆汤是我国民间传统的解暑食物，除了脾胃虚寒及体质虚弱者均可放心食用。

白扁豆、薏苡仁、莲子、芡实等具有很好的健脾作用，是脾虚患者的夏日食疗佳品。

出汗较多，易伤津耗气，百合、沙参、麦冬、五味子、乌梅汤等具有滋阴敛汗，生津止渴作用的药物可做药膳调理。

天气炎热，出汗多，及时补水，以常温水为宜，或适量矿物质水、淡盐水，可补充因出汗丢失的电解质。

很多人都喜欢吃冷饮，喝冷饮，尤其不利于健康，过冷饮食刺激肠胃，收缩血管，可引起胃痛、腹痛、胃肠炎，女生还会出现痛经等。

山东等地也有大暑喝羊肉汤的风俗。羊肉在暑天吃最有营养。符合传统中医“春夏养阳”的观点，既有温阳作用，还能发汗排毒。体质虚寒者，尤宜食用。

四、适劳逸

大暑时节，天气炎热，锻炼应选择清晨或傍晚进行，避免烈日下运动。

应选择运动量相对较小的温和的运动，如八段锦、太极拳、散步、慢跑等，让我们呼吸平缓，从容不迫，散步时，可以听一些比较悠闲的音乐。

避免过于疲劳、出汗过多，耗气伤津，运动后要适当饮用温开水，补充体液。

五、慎起居

大暑时节，湿热交蒸，汗液不易蒸发，或是高温出汗过多，人体水分得不到及时补充，而发生中暑。起居调养最重要的就是做好防暑工作。

夏季昼长夜短，起得早，睡得晚，易造成睡眠不足，所以要睡个午觉，以保持精力充沛。午休半小时到1小时为宜，时间过长让人感觉没有精神。

睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风而生病。

另外要保持环境清凉，注意开窗通风，适当运用空调、风扇降低环境温度，空调房间温度与室外温度相差不要超过10℃，避免汗出后直对风扇或空调吹风，以免感冒。

夏季，水果蔬菜丰富多样，多吃水果、喝防暑降温饮料是预防中暑的最佳方法。最后给大家介绍几个大暑养生保健食疗方。

1.冬瓜汤

冬瓜有清热解暑、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效，是夏天消暑汤水之首。冬瓜炖排骨，冬瓜炖虾仁，营养丰富，食欲不佳，可开胃促进食欲。

2.绿豆汤

绿豆汤具有清热解毒、止渴消暑的功效。体质虚寒者不宜过多饮用。常温饮用，不宜冰镇。绿豆性凉，脾胃虚弱的人尽量少吃。可加菊花清肝明目，加莲子心清心泻火。

3.酸梅汤

乌梅、陈皮、山楂、冰糖、桂花适量。锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开，小火慢炖30分钟。酸甜可口，是传统的消暑饮料。大暑时节，宜宜饮用。常温饮用，也可冰镇，不宜过凉。可清热解暑、泻火除烦、提神醒脑、健胃消食，老少皆宜。

4.生脉饮

人参(党参、西洋参、太子参、黄芪)、麦冬、五味子适量代茶饮，功效益气养阴，生津止渴。夏季出汗多，疲乏乏力者尤宜。也可加菊花、竹叶，兼有清心肝火之功。

(来源：北京日报)

普及防汛知识 增强自救能力

暴雨来临时——

不要走地下通道或高架桥下面的通道

不要在流水中行走
15cm
15厘米深度的流水就能使人跌倒

如居所出现严重水淹，应撤离居所，到安全地方暂避

注意街上电力设施，如有电线滑落，即刻远离并马上报告电力部门

遇到危险时，请拨打110、119求救