

炎炎夏日长 养阳正当时



“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。”

夏至是二十四节气之一，在每年公历6月21日或22日。

这一天，太阳几乎直射北回归线，北半球白天最长，夜晚最短。6月21日是今年的夏至节气，之后我国大部分地区将进入盛夏，也就是人们常说的“三伏天”。

伴着炙热的阳光，“烧烤模式”即将开启，你准备好了吗？

祭神祀祖乞丰年

蝉始鸣，半夏生，正是万物繁茂时。

6月21日，是今年夏季的第四个节气——夏至。盛夏自此而始，天热、雨频，草木枝繁叶茂，农作物进入快速生长期，西瓜等消暑水果成为餐桌上的主角。

夜来南风起，小麦覆陇黄。夏至正值麦收时节，在灵石、介休、平遥、祁县等我市小麦的主产区，金黄的麦浪翻滚出丰收的盛景。介休是我市最大的小麦产区，4.5万亩小麦丰收在即，地头田间不时驶过“轰轰”作响的收割机。

“早些年，每年夏至家里长辈都会举行一个小的仪式，以新麦和各色吃食祭神祀祖，祈求消灾年丰。”揪一把沉甸甸的麦穗在手，介休市义棠镇义棠村村民王增业喜不自胜。年过六旬的他告诉记者：“虽然习俗在慢慢淡化，但感谢天赐丰收、祈求获得‘秋报’的美好愿望，会在一代代农民手中流传。”

夏祭的风俗，古已有之。在医疗、农业等尚处于原始状态的时代，夏至日祭神灵、祖先成为人们消除瘟疫、灾荒的一种精神寄托。据《周礼》记载，在周朝人们便有了夏至日祭神祀祖先的传统。汉代时，司马迁也曾在《史记》中记载过夏至时皇帝祭祀的事情，其中包括“乐舞”。到了宋代，夏至成为一项官方的重要节日，官员可以享受3天假期。至清朝时，夏至成为一项重要节日，这一天有许多的禁忌，例如不能剃头、不能说别人的坏话等。

“南方的夏至风俗更丰富一些。”曾在江浙地区经商的刘曾伟介绍，在江苏，人们会将新打的麦子做成米麦粥来祭祀祖先，浙江一带则用面食祭祀祖先或置办大鱼大肉祭拜土谷之神。此外，还会将草扎成一束一束的，插在田野之上，谓之“祭田婆”。

(张莉芬)

适食苦味莫贪凉

夏至意味着炎热的盛夏来临，高温“炙烤季”开始。夏至后，便会进入一年中最热的“三伏天”，市民如何健康饮食？晋中市第一人民医院康复科主任赵丽琴提醒：饮食上宜清淡，以清补、健脾为原则，可适当多吃些苦味食物，忌食用生冷食物。

“夏至来临，酷暑难熬，人们喜欢吃冷食、喝冷饮来降温，其实，这是不对的。”赵丽琴解释，天热时人体表皮毛孔扩张，散热较多，如果一味贪吃冷食和冷饮，会使身体受到损伤和消耗，发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。因此，夏至以后应适当控制冷食量，尤其是脾胃虚弱和老人、小孩更加需要引起注意。

“夏至饮食应以清泄暑热为目的，适当吃些苦味食物，勿过咸、过甜，宜清补，白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等都是不错的选择。”赵丽琴表示，苦味的食物中含有消暑解热的生物碱，食之能恢复脾胃运动能力，增进食欲。苦瓜、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、萝卜叶等都是不错的选择。此外，还有荞麦、莜麦等谷物食品，以及食药兼用的莲子芯等可供选择。但是，苦味食物不能吃太多，不然容易出现呕吐、恶心等症状。

赵丽琴提醒，夏季出汗多，也是人体钾流失较快的季节，此时还应注意多吃些富含钾的食材，“夏天常见的茄子、紫菜，海带、西兰花等食物中都富含钾元素，一些杂粮中也都含有钾。另外，香蕉、菠萝等水果中，也富含钾元素，适量多吃这些含钾食物，有利于夏季的健康养生。”

(李娟)

调息宁心护阳气

从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，是人体锁阳驱寒的最佳时机。市中医院医生陈秀红指出，“夏至养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气。”

中医认为，五行中夏季属火，就是说与人体五脏中的心相对应。夏至养生要顺应天时的变化，养生重点学会养心。一年中阳气最盛季节，心阳也最为旺盛，养生保健应顺应季节的变化养心护心。陈秀红建议广大市民，要保持愉快的情绪，安闲自乐，切忌暴喜伤心，保持神清气和、心情舒畅的状态。

夏季人体阳气浮越于表，腠理汗孔开放，外邪容易入侵。在此，陈秀红建议，切忌汗后当风、穿着汗湿衣服、过度贪凉饮冷等，尤其是年老体弱和婴幼儿，因为出汗后毛孔扩张，风寒湿之邪易乘势而入，伤害人体阳气，滞留体内而出现头痛、身痛、肌肤酸痛麻木、关节痛等症状。老年人及身体虚弱者对寒热的耐受较差，更应注意及时增减衣物。

陈秀红表示，夏至节气人们应顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行。夏至这天白昼最长，夜晚最短，因此夏季起居讲究晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足，对恢复体力消除疲劳有一定好处。

(武玲芳)

运动不宜太剧烈

运动调养身心，是每个节气养生中不可缺少的因素之一。“夏至时节，天气日益炎热，运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，最好选择空气新鲜的地方，不宜做过于剧烈的运动。”晋中市第三人民医院医生苏贵平介绍说，夏季锻炼最好以散步、慢跑、太极拳等项目为佳，不宜做过分剧烈的运动。如果运动过激，会导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也易损阳气。

“运动前和运动中可以喝一些运动型饮料，为身体迅速补充电解质；运动后则不建议喝运动型饮料，容易给身体增加负担，但可以适当补充一些水分，注意喝水应多次补水，每次少量，过量喝水会对胃产生很大刺激性，且造成水利尿，反而导致水分的流失。”苏贵平表示，运动过后，身体会感觉很热，很多人选择通过各种方法马上给自己降温。事实上，在大汗淋漓之时，如果马上降温的话会使得皮肤的毛细血管扩张，各器官的新陈代谢快速增加，这样更不利于身体健康，甚至有可能引起风寒感冒。因此，正确的做法是先让自己休息一下，然后擦干身体，再用温水洗去身上的汗液，及时穿好衣服。这样才尽可能地减少运动伤害。

此外，他还建议，夏至之后如做户外运动，还需戴上运动墨镜、太阳帽，擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭，并带上清凉油、藿香正气水预防中暑。

(张凯鹏)

