

小暑简介

小暑,是二十四节气中的第十一个节气,此时太阳到达黄经105度,于每年公历7月6日至8日交节。暑,是炎热的意思,小暑为小热,还不是十分热。紧接着就是一年中最热的节气大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。

小暑三候

一候 温风至

温风,炎风也,指小暑日后,大地上便不再有一丝凉风,而是所有的风中都带着热浪。

二候 蟋蟀居宇

由于炎热,蟋蟀离开了田野,到庭院的墙角避暑热。

三候 鹰始鸢

老鹰因低空温度高而飞往高空活动。



养生歌

常吃水下三鲜菜,粉蒸莲藕除烦热。
水煮鳊片补中气,河蚌煮汤祛热咳。

“热在三伏”

三伏天出现在小暑与处暑之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。三伏有初伏、中伏和末伏之分。传统历书规定:“夏至三庚便数伏”,意思是说,从夏至日开始往后数到第三个“庚日”便开始入伏了。“热在三伏”,伏即伏藏的意思,表示阴气受阳气所迫藏伏地下;亦指天气太热,宜伏不宜动之意,所以人们应当少外出以避暑气。民间度过伏天的办法,就是吃清凉消暑的食品。俗话说“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”。这种吃法便是为了使身体多出汗,排出体内的各种毒素。

三伏天

健康养生

“小暑大暑,上蒸下煮”。这时候阳热下降,氤氲熏蒸,水气上腾,湿气充斥,“湿热交蒸”到达顶点。

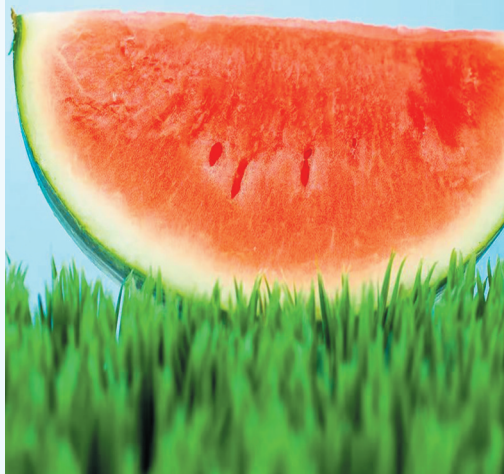
防暑补水

7月暑热之气盛行,若侵入人体可能引发中暑。此时节进行户外活动时,应避免太阳直接照射,做好防晒,少量多次补水,否则容易灼伤皮肤、导致中暑。中午12点到下午3点是最容易中暑的时间段,应尽量减少外出。

对于体力劳动者、室外工作的人员来说,应该多饮水,同时服少量仁丹、常喝绿豆汤等都可预防中暑。

节气养生

小暑



避湿防寒

夏季防寒同样重要。随着生活水平的提高,面对炎夏日,人们有了空调、冰等“避暑神器”,如贪凉饮冷无度,伤害脾胃,就会导致疾病。许多爱美女性在空调房内穿着露脐露腰的上衣和超短裙,也容易造成风寒邪气侵袭。

夏季暑湿较盛,淋雨、涉水、久处湿地也会让身体被湿邪侵袭。应保持居住环境干燥通风,淋雨或涉水后要及时擦干身体、更换衣服,不宜在泳池或浴缸内长时间浸泡、洗浴。

养护阳气

阳气是身体健康的基础,更是活力的源泉。睡眠充足、避免熬夜,饮食清淡、切勿贪凉,适当锻炼、避免大汗,心情愉悦、心态平和,切忌因生活的无节制而耗伤阳气。

夏日清食

骄阳似火,在气温不断飙升的三伏天里,饮食宜清淡。饮食清淡并不是只能吃素,而是要做到荤素搭配。可进食鸭肉、鲫鱼、瘦肉、薏苡仁、银耳、蘑菇等。此外,还可多食西瓜、瓠瓜、丝瓜、冬瓜等解暑生津。平时还可以多用莲子、芡实、荷叶、赤小豆、白扁豆、薏苡仁等煲汤或煮粥,有化湿的功效。



中医养生

一年有四季,但在中医学里有“五季”之说,除春、夏、秋、冬外,小暑到立秋之间被称为“长夏”。这样自然界的五季刚好对应人体的五脏,春应肝,夏应心,长夏应脾,秋应肺,冬应肾。

长夏期间要调理脾胃。长夏之季,除了高温酷暑外,湿度也大,人体易受湿热邪气的侵袭出现体倦乏力、头身困重、食欲不佳等脾胃失调的症状。中医学认为脾胃为人体后天之本,为气血生化之源,脾胃失调会引起各种疾病。要避免饮食不节、饮食不洁、饮食偏嗜等不良习惯。

脾主四肢,多做肢体运动锻炼也可强健脾胃。运动时间以早上九点以前、下午五点以后为宜。运动不宜过劳,避免大量出汗,也可穴位点揉,建议点揉足三里穴(双侧小腿外侧,在外膝眼下方四横指处),它是胃经的合穴,经常点揉、刺激足三里穴有调理脾胃、运化水湿的作用。

泡脚缓疲

夏季泡脚更容易疏通腠理、活血通经、祛除体内寒凝之气,对于缓解关节疼痛效果较好。取生姜100克,艾叶20克,洗净冷水浸泡30分钟,煎煮后泡脚,浸泡20分钟,睡前泡脚效果更佳。



刮痧护肺

盛夏刮痧可鼓舞阳气、祛除寒气,对缓解哮喘等呼吸系统疾病效果好。从刮拭背部开始以背部的肺俞穴为重点并在其附近进行刮痧。然后刮拭胸部,并以中穴、中府穴为重点在其附近刮痧。最后刮拭手臂,重点刮拭尺泽、孔最、列缺、太渊这些穴位。刮拭力度不宜太大,皮肤微微泛红即可。

脐疗调腑

脐疗指的是把药物敷贴于脐部的治疗方法,可激发经络之气、疏通气血、调理脏腑。受寒腹泻者,取吴茱萸3克,白胡椒8粒,并成粉,然后用醋调成糊状,每晚睡前敷在脐周即可。湿热腹泻者,可用车前子、六一散(滑石、甘草)敷脐。



揉穴滋阴

在我们的身体上还有三个“泉眼”(涌泉穴、极泉穴、阴陵泉穴),经常按揉,同样有滋阴降火之功效。

健康饮食

小暑饮食,温凉适度。三伏时节,气温高且湿气大,闷热难耐而大汗频出,要注意不可在饭前大量饮水,更不能喝大量冷饮,避免损伤脾胃,导致慢性肠胃疾病。另外,长夏又是湿热多雨的季节,而“湿气通于脾”,所以长夏更应注重保护好脾胃。

黄精芡实猪肉汤

食材:黄精8克,芡实5克,山药5克,薏苡仁5克,猪瘦肉100克,紫菜2.5克,莲藕20克。制作方法:1.猪肉洗净,切片,焯水。2.莲藕去皮,切成小块,用水煮熟备用。3.紫菜洗净撕成小片,黄精洗净备用。4.加食用油热锅,下姜片、葱段爆炒。5.将猪肉、紫菜、莲藕、黄精、芡实、山药、薏苡仁、炒姜片葱段、料酒加入开水,放入砂锅,再烧开后慢火炖煮30分钟。6.加入盐、白糖、胡椒粉,撒香菜末拌匀即可。口味咸鲜。功效:消除暑热,补脾除湿,养血除烦。