

顺小暑天时,守夏日安康

时序流转,夏风渐燥,当太阳抵达黄经105°,便迎来二十四节气的小暑。《月令七十二候集解》有言:“暑,热也,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”小暑不是盛夏极热,却是暑湿蒸腾的开端,也是人体阴阳气机转换的关键节点。在传统中医眼里,小暑藏着自然的养生密码,古人观物候、习民俗、总结医理,留下诸多养生智慧与民间故事,指引世人顺时调养、安度炎夏。



三候 知夏气变迁

古人将小暑十五日分为三候,步步印证暑气渐盛、湿气渐生的自然规律,也暗合人体气机变化。一候温风至,自此世间无凉风,晚风皆裹挟燥热湿气,天地阳气升腾,地表闷热郁结。二候蟋蟀居宇,暑气灼野,蟋蟀远离旷野,迁到屋檐墙角栖居鸣唱,《诗经》中“七月在野,八月在宇”,此处八月即为夏历六月的小暑时节,小小虫类的迁居,正是避暑纳凉的本能智慧。三候鹰始鸷,高空暑气稍淡,雄鹰乘风翱翔、捕猎逐食,顺应天时、动静有度。三候景致更迭,提醒世人:小暑阳气极盛、湿气弥漫,人体需顺势收敛、清暑祛湿。

小暑 湿热伤脾胃

中医认为“夏主暑湿,对应脾胃”,小暑时节天气闷热多雨,形成“湿热交蒸”的气候特点,也是一年中湿气最重的时段。此时人体毛孔常开、腠理疏松,阳气浮于体表,内里脾胃阳气相对虚弱,最易被暑湿邪气侵袭。湿邪黏腻、暑邪耗气,二者相合,便会让人出现浑身乏力、食欲不振、胸闷腹胀、困倦嗜睡等症状,也就是民间常说的“苦夏”。

古医书中早有记载,夏季暑湿最伤脾阳,脾胃运化失常,则水湿内停、气血不足。古代医案中多有夏季暑湿致病的记载,清代名医叶天士曾接诊诸多夏日病患,大多因贪凉饮冷、久坐湿地,导致湿困脾胃、暑气扰神,出现乏力、泄泻、心烦等症。叶天士施治从不峻补大寒,仅以轻清之品清暑化湿、健脾和胃,教人顺应夏气、避凉护脾,这也成为小暑养生的核心准则。

民俗藏医道

小暑诸多民间习俗,看似是岁时仪式,实则暗藏中医养生智慧,是古人顺应时节的生活智慧结晶。最经典的便是“食新”习俗,小暑新稻初熟,百姓收割新谷,煮熟后先祭祀先祖、供奉五谷神明,再阖家分食、邻里共享。从中医角度来说,新米性平味甘,健脾养胃、益气生津,夏日常脾胃虚弱,食用新谷可补益脾胃、调和气血,契合夏季养脾的医理。

苏北、鲁南地区流传千年的“小暑吃暑羊”更是养生妙俗,民间素有“彭城伏羊一碗汤,不用神医开药方”的说法。小暑暑湿困体,人体积滞湿气,此时食用鲜嫩羊肉,趁热喝汤、微微出汗,可借温热之力驱散体内寒湿、疏通经络、补中益气。《本草纲目》记载羊肉暖中补虚、益气生津,以热制热、发汗排毒,恰好能化解冬春积

攒的寒气湿气,是古人顺势养生的绝佳方法。

此外,古代宫廷有小暑“赐冰解暑”的礼制,民间百姓则藏深井寒冰、食瓜果凉茶,核心都是遵循“清热解暑、护阴生津”的中医原理,避免暑热耗伤阴液、扰动心神。

小暑养生无需繁复进补,只需顺应天时、简约调养。饮食上忌生冷寒凉、油腻厚味,多食冬瓜、绿豆、莲子、山药等清暑健脾的食材,少食冰饮凉菜,避免损伤本就虚弱的脾胃阳气。日常可适量食用温热汤水,微微发汗祛湿,切忌大汗淋漓,以防耗气伤阴。

起居方面,遵循“早睡早起、午休养心”的原则。夏季心阳旺盛,易心烦失眠、心神不宁,午时小憩一刻钟,可养心安神、平复心火。同时避开正午烈日暴晒,早晚适度通风透气,不久坐潮湿之地,防止湿邪入侵。运动宜轻柔舒缓,散步、慢练太极即可,切忌剧烈运动,避免暑热伤身。

小暑的养生真谛,从来不是对抗暑热,而是顺应天时、调和阴阳。从三候物候的自然启示,到民俗习俗的养生智慧,再到古医典籍的调理之道,都在告诉我们:夏日养生,贵在平和、贵在顺势。顺应小暑湿热之气,健脾祛湿、清心养阳,便可消夏乏、安身心,为秋冬安康筑牢根基。

节气里的中医——小暑黄鳝赛人参

老话常说“小暑黄鳝赛人参”,这句流传千年的民谚,是古人顺应四时、依食养生的朴素智慧,绝非虚言。小暑时节,暑气蒸腾、梅雨缠绵,湿热裹挟天地,易让人身心困顿。民间小暑食鳝的古老习俗,承载着烟火温情,更藏着天人合一的养生真谛。

小暑食鳝的习俗源远流长,民间最广为人知的便是三国华佗济世的典故。相传彼时盛夏湿热盛行,多地百姓饱受暑湿侵扰,普遍困倦乏力、脾胃淤滞、关节酸痛,寻常汤药难以缓愈。神医华佗问诊乡间后,发现泥塘黄鳝性味温良,

可专解暑湿、补益元气。他遂倡导百姓小暑食鳝调养身心,不少人服食后,湿热渐退、元气归复。此方简便易行、普惠众人,自此小暑食鳝的习俗便扎根民间,代代相传。周代已有食用黄鳝的记载,历经千年积淀,逐渐成为夏日专属的节气食补仪式。

这一民俗的传承,更有历代中医典籍权威佐证。唐代孟诜《食疗本草》率先收录黄鳝药用价值,载其可“补五脏,逐十二风邪,治风湿”。明代李时珍《本草纲目》细化注解,黄鳝性味甘温、无毒,归肝、脾、肾三经,能补虚劳、强筋骨、祛风湿,温补效用温和醇厚,后世正是依托这些记载,衍生出“小暑

黄鳝赛人参”的经典俗谚。

历代食疗典籍记载,湿热体虚、筋骨痹痛之人,常以清蒸黄鳝、鳝鱼汤日常调养。无需峻猛药材,仅凭食材本味,便能温和补益、化解湿邪,辅助改善夏日虚损乏力、脾胃不和的状态,是极佳食疗方式。

从中医养生而论,小暑食鳝精准契合“春夏养阳”核心。夏季阳气浮于体表,体内阳气亏虚,叠加梅雨湿气侵扰,湿邪易困阻脾胃筋骨。多数温补食材燥热上火,不宜盛夏食用,唯独黄鳝温补而不燥、祛湿而不伤阴。经过春日滋养蓄

力,小暑黄鳝肉质肥美、营养鼎盛,所含氨基酸与微量元素极易被人体吸收,既能补足夏日耗损阳气,又能清解体内淤积湿气,补虚祛湿两全。

相较于人参的名贵峻补,黄鳝是寻常百姓的平价养生好物。简简单单的一席鳝味,褪去盛夏湿热烦闷,滋养四时身心康健。一句古谚,一味时鲜,延续的是千年民俗,传承的是古人顺时有度、道法自然的生活智慧。

序言

扫码阅读



顺时食补
消解暑浊



小暑按对穴位
赶走暑湿心烦

每期一药

淡竹叶



淡竹叶别名碎骨子、山鸡米,主产江浙,夏季未抽穗时采制晒干入药。味甘、淡,性寒,归心、胃、小肠经,核心功效清热泻火、除烦止渴、利尿通淋。善清心胃实火,主治热病心烦口渴、心火上炎口舌生疮,亦治心火下移小肠所致小便短黄、涩痛。常与生地、木通配伍清心利尿,煎服6~10g。本品性寒,体虚有寒、无实火湿热者慎用。现代研究其含黄酮、多糖,兼具解热、抑菌作用。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

慢性肠炎、腹泻

小麦面粉一斤,放锅内炒到焦黄,每次一两,加适量白糖,用开水调匀,早晚饭前服,3~5天有特效。忌吃香蕉、柿子、油腻。

高血压

用向日葵盘半两,玉米须3钱,煎一碗汤一次服下,一日二次,连用20天,神效。忌吃肥肉、蛋黄、过咸食物。

低血压

党参10克、枸杞子20克,煎一碗汤一次服下,日服三次,连服半月。忌吃芹菜、海带、山楂。

高血脂、高胆固醇

山楂片10克,白菊花5克,开水泡饮,一日二次,一日二次,连用一个月,也可常用。忌蛋黄、肥肉、油腻。

心脏病、冠心病(早博、心律不齐)

每日用猪心一个,切开,放入莲子芯2克,绿豆皮3克,包好蒸熟后,切片蘸调料,分早晚吃完,隔日一个,连吃5个猪心。

胸闷气胀

每次用白萝卜籽20克、冰糖适量,煎一碗汤服,一日三次,连用3天有消积顺气之特效。

贫血

杀乌骨鸡时,将鲜血流在一张干净白纸上,晒干再将干血揉成粉,用红葡萄酒调服,一次半汤匙粉,一日二次,连服半月。

肝硬化腹水(水鼓胀)

冬瓜皮一两,萝卜籽3钱,煎一碗汤一次服下,一日二次,连用10~15天。忌吃油炸食物。