

最长白昼里 荷风送香来

# 中医说夏至：养心祛湿有良方

6月21日迎来夏至,太阳行至黄经90度,在北回归线上空投下一道久长的目光,将一年中最长的白昼赠予大地。

在二十四节气中,夏至被认为是古人最早测定的节气之一。早在公元前7世纪,先民便通过土圭测日影确定了夏至。浙江民俗专家朱樵说,夏至不仅是天文学意义上的重要节点,更蕴含着中国人的时间智慧:盛极而转,阳极阴生。万物至此,繁盛达到顶峰,同时也开始收敛与沉潜。



图据《健康时报》

## 夏至一阴生,稍稍夕漏迟

“夏至一阴生,稍稍夕漏迟。”古人将夏至分为三候:一候鹿角解,二候蝉始鸣,三候半夏生。盛夏的序章自此展开,各地习俗不尽相同。而在浙江杭州,夏至前后,人们最惦念的,总是西湖的一池荷花。

清晨五点多,天色已亮。西湖水面泛着淡青色的薄光,巡逻的小船轻轻划开湖面,驶入湖滨集贤亭荷区。船行之处,荷叶层层舒展:有的刚刚探出水面,卷着边儿,像攥紧的小拳头;有的已经撑开圆伞,叶面上滚动着晶莹的露珠。有早开的荷花从叶间探出头来,粉白相映,在晨风里微微摇曳。

“夏至前后,就算正式进入西湖赏荷季了。”西湖风景名胜区管委会水域管理处园林科科长莫焯焯说,梅雨季节天气多变,光照和气温都不稳定,荷花这段时间长得稍慢些。“不过它们底子好,到时候就会开得很热闹。”

对于杭州人而言,荷花从来不只是夏日里的一处风景,而早已融入这座城市的文化记忆。

而西湖最负盛名的赏荷胜地,当属“西湖十景”之一的曲院风荷。据《西湖游览志》记载,这里原是南宋时的酿酒作坊,自清代康熙年间起逐渐成为杭州夏日赏荷的代表景观,承载着一代代市民游客的共同记忆。

如今,西湖二十六块荷区总面积约一百五十亩,分布于岳湖、北里湖、西里湖、小南湖及外湖等区域。西湖红莲、建德红莲等品

种已步入初开期,与层层叠叠的荷叶共同铺展开江南的夏天。

这样的盛景,离不开一年四季的守护。春天清塘护苗,初夏拔鞭补苗,秋日疏割复花,冬季收割残荷。养护人员日复一日地与湖水和荷叶打交道,看似寻常的劳作,守护着杭州人心底的一份牵挂。“荷叶长得壮、荷花开得好,就是我们的任务。”莫焯焯说。

每年盛夏,西湖还会举行传统的莲蓬荷叶义卖活动。养护过程中疏剪下来的莲蓬和荷叶,被制作成“爱心莲蓬”套餐,许多市民将其当作夏日的礼物带回家。

杭州市民陈静静说,每年西湖第一朵荷花开放,总会成为不少市民关注的话题。“一座城市会为第一朵荷花盛开而欣喜,本身就是一种浪漫。”

莫焯焯介绍,待荷花开尽之后,管理部门也会让市民游客多欣赏一段时间的残荷景致,给人们留下一份属于西湖夏天的记忆。

从古至今,西湖的水流转不息,湖畔的城不断生长,而荷花依旧每年如约而来。它扎根淤泥,却开出澄澈花朵;经历风雨,却始终亭亭净植。在杭州市水生植物学会秘书长陈煜初看来,荷花早已不只是一道夏日风景,更是时间开在水面上的一朵花,以柔软的方式提醒着每一个过路人:四时有信、万物有节。

夏至,万物奋力舒展生命的姿态。人们期待,满湖荷花竞放,荷香漫溢湖山。

## 顺应天时变化,养心祛湿为主

《黄帝内经》提到,“夏至四十五日,阴气微上,阳气微下”。正是在夏至这个阳气的顶点,初生的阴气开始悄然萌动,展现了大自然物极必反、生生不息的奥妙。

时序流转,人体状态亦随之改变。中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师杨晓忱说,夏至时节气温较高、湿度大,人体大量出汗,阳气外浮,中焦脾胃相对虚寒,容易诱发心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病及皮肤类疾病。

把握节气特点、饮食得当,便可安然度夏,为秋冬健康打下坚实基础。

不贪凉,不过食苦寒食物,晨起饮用温热的姜枣茶驱散寒气……在中医看来,“清淡利湿,温养脾胃”是夏至食养的核心原则。

“同时莫忘解暑。”杨晓忱说,绿豆、冬瓜可以消暑,但不宜冰镇;由乌梅、山楂、陈皮、甘草煮水而成的酸梅汤也是传统解暑佳品。

夏至一碗面,食养调阴阳。我国南北多地选择夏至食面,其背后也藏着中医“五谷为养”的养生智慧。

“暑热耗气伤津,脾胃功能亦随之减弱。”上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任医师朱旭莹介绍,小麦性凉味甘,入心、脾、肾经,可以清暑热、补虚损、养心气,正契合夏至前后心火易旺、津液易亏的体质特点。

食面的搭配则更显精妙。朱

旭莹说,北方夏至面多以麻酱凉拌,辅以黄瓜丝、绿豆芽,麻酱润燥、黄瓜清热、绿豆芽解暑利水,一碗下肚,烦热顿消;而在江南水乡,人们用茯苓粉与面粉制成茯苓饼或茯苓糕,茯苓性平味甘,利水渗湿而不伤正,健脾宁心而安神,恰能化解梅雨季节的湿困之弊。

天气闷热,人们的脸上也写满了烦躁倦怠。

“中医认为,夏主心,夏至阳极湿盛,暑湿之气交织,最易困扰心神、阻滞气机,引起神疲乏力、心烦失眠等不适。”湖南省康复医院副院长张件云认为,顺应夏季阳盛之性,戒躁息怒、恬淡养神,方能令心气舒展、气机条达。

日日外出的上班族,巧用碎片化时间即可调畅情志。张件云支招:工作疲惫时闭目调息、静心凝神;午间小憩十余分钟,既能补养心气、固护心阳,又能缓解困倦;闲暇时摒弃杂念、保持心境平和,也能有效疏解情志郁结。

散步、八段锦等舒缓运动不伤正气,能疏泄周身淤积湿浊;用艾叶、茯苓煮水泡脚,能温通经络、健脾祛湿,缓解周身困重乏力;按揉内关、足三里、涌泉三穴,可调心安神、运化水湿、调和脏腑……中医“百宝箱”里还藏着不少简易实用的调护良方。

顺应天时变化,以养心祛湿为原则调整生活节奏,让身心与自然同频共振,便能在悠长夏日里觅得自在清爽。

据新华社电