

小暑湿热“上蒸下煮”

中医专家送上防暑祛湿养生指南

7月7日,夏季的第五个节气“小暑”将携暑湿登场,盛夏的气息也越来越浓。

东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国北方开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”。民间将这种天气形容为“上蒸下煮”,暑湿之气交织侵袭人体,稍不注意就容易诱发多种身体不适。

最小太阳:同步现身天宇

7月7日9时57分将迎来二十四节气中的小暑。巧合的是,就在同一天,地球也走到公转轨道上距离太阳最远的位置——远日点。换句话说,地球上的我们,将在小暑当天看到2026年的“年度最小太阳”。

太阳明明离我们最远,北半球却正在热起来,这是不是有点“反常”?地球离太阳最远之时,为何恰恰是一年中较为炎热的时候?每年都是如此吗?影响气温的主要因素又是什么?

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,地球围绕太阳运行的轨道并不是一个标准圆形,而是一个椭圆,太阳位于这个椭圆的一个焦点上。因此,地球与太阳之间的距离并非固定不变。在这条轨道上,地球离太阳最近的位置称为近日点,离太阳最远的位置则称为远日点。地球每年绕太阳公转一周,通常在1月上旬经过近日点,7月上旬经过远日点。

具体到今年,地球于7月7日1时31分运行至远日点,届时太阳视直径为31角分28角秒。与今年1月4日地球通过近日点时相比,此时我们看到的太阳视直径小了约3.4%。

不过,“离太阳远”并不等于“天气就该凉快”。“日地距离的变化,在长时间内会对地球气候产生一定影响,但它并非是季节更替的主要原因。”王科超说,决定四季冷暖的关键因素,主要是黄赤交角。

由于黄赤交角的存在,太阳在地球上的直射点会在南北纬23度26分之间移动。每年6至8月,太阳直射点始终位于北半球。对北半球而言,这段时间太阳照射角度高,白昼时间长,地表接收到的辐射能量多,气温总体也较高。所以,哪怕地球此时离太阳更远,北半球依然会进入炎热夏季。

此外,暑热还会受到地表热量收支累积效应的影响。通常在夏至过后的一段时间里,地面吸收的热量仍然大于释放的热量,气温还会继续攀升。也就是说,小暑时节虽然已经过了夏至,但热量还在“攒劲儿”,天气自然会越来越热。 据新华社电



顺时而养:应对脾胃不和

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾阳、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

冬病夏治:减少秋冬复发

今年小暑期间,湖南省康复医院计划扩大冬病夏治特色诊疗服务规模,在传统三伏贴基础上,新增个性化辨证贴敷、三伏调养茶饮等项目,帮助更多人固本祛寒。

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的咳喘、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力温阳驱寒,减少秋冬复发。

“去年三伏期间,三伏贴、督脉灸最受市民欢迎,服务上千人次。”湖南省康复医院党委书记蒋然子说,一些患者发现治疗后虚寒体质有所改善,今年又来预约治疗。

无论是防“苦夏”还是“冬病夏治”,与其被疾病裹挟,不如主动调整生活细节。就让取法自然的养生智慧,伴我们从容度夏。

入伏食俗:缓解苦夏症状

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,食藕的好处不一而足:生藕甘凉入胃,能消瘀凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

声明公告

刊登热线:13164692093

周岁祝福

一岁春秋稚子初长,吾家墨墨喜迎周岁。回首朝夕相伴,满心温暖欢喜。

愿墨墨此生无病痛,心无烦忧,常怀赤诚坦荡,步步皆有光亮,一生被爱意环绕,平安顺遂,年年胜意。

遗失声明 湖南茗洲汽车租赁有限公司武汉分公司(91420100MACPK8FX8D),遗失营业执照正、副本,声明作废。

遗失声明 武汉腾跃沃城建筑材料有限公司遗失公章一枚,编号42010510076743,声明作废。

遗失声明 咸宁市金城矿业有限公司遗失人行开户许可证号:核准号J5210061173601,声明作废。

通知函

尊敬的万松园路93号干禧园小区3栋3单元的业主你好:近期贵单元在申办加装电梯手续,需确认您的相关意见,如有异议,请及时与我们联系! 电话:027-85807329。

遗失声明 武汉市加幸福贸易有限公司统一社会信用代码91420105MADF GP309D,遗失营业执照正、副本、公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

声明 武汉安路驰汽车服务有限公司遗失网络预约出租汽车运输证,车号部AGP519,证号0008511,特此声明。

遗失声明 武汉市联达食品商贸有限公司统一社会信用代码91420100MA7LYCU40A,遗失公章,声明作废。

遗失声明 武汉安展顺汽车租赁有限公司遗失公章一枚,声明作废。

武汉城建·汉江云宸二期(3号地块)交房公告

尊敬的业主:

武汉城建·汉江云宸二期(3号地块)住宅已通过相关部门验收,符合交付要求,将于2026年7月9日起向业主交付。具体安排如下:2026年7月9日起,上午9:00—下午5:00在武汉城建·汉江云宸营销中心办理交房手续。各位业主需携带以下资料前来办理:备案后的商品房买卖合同、全部购房发票(定金收据及电子发票)、身份证原件及复印件、武汉市住宅专项维修基金已缴存凭证。委托他人办理收房手续的客户须出具委托双方身份证原件及复印件、经公证的业主委托授权书。咨询电话027-83991678。

武汉市城市更新投资有限公司 2026年7月7日

遗失声明 武汉楚糖投资有限公司91420103MACF8BEQ8R,遗失有限公司(代码:91420112066843932F)遗失合同章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉博利尔音乐喷泉(武汉)有限公司(代码:91420112066843932F)遗失合同章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 现有武汉众佳鑫商贸有限公司(代码:91420115MA4KW8YR6R)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 新出发鄂批字第1265号,声明遗失。