

古人的降伏之道

当热浪席卷大地,时节已步入四季中最为热烈的篇章——“三伏”。万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏,古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天气气象的精密观测与农耕生活的深刻理解,按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏,合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子,而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同,但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载:“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子,秦武公之弟,他在位期间对秦国有着重要贡献,包括迁都雍城和在历法中设置伏日。根据《汉书·郊祀志》所言:“秦德公既立……用三百牢于鄠,作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动,可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动,以此祈求神灵保佑人畜安康,免受热毒恶气之害。

“伏”字早期代表了“伏藏”之意,即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现:“伏者,

谓阴气将起,迫于残阳而未得升。故为藏伏,因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节,称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载:“六月三伏之节气,秦德公为之,故云初伏。伏者,隐伏避暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义,指出是为了隐伏避暑而设立的节气,这段时间间阳气至极,阴气受迫而藏伏,天气酷热难耐,人们应尽量减少外出活动,以避暑气。

“三伏”天是一年中最为炎热的时段,唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这么描述此时气候的:“是时三伏天,天气热如汤。”这短短十字,便将酷热描绘得淋漓尽致。宋代诗人吴潜的《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴忧三伏,古佛慈悲赐一凉”的诗句,间接写老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉,来反映炎热以及人们对清凉的渴望。

吃肉食“贴伏膘”

在“三伏”天这一时期,历朝历代的古人为了应对酷暑,形成了丰富多彩的习俗,这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式,也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日,诏赐从官肉”的记载,生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀,这种通过吃肉食来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在,人们认为在炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热,这一

举动也体现了古人对节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《鄠中记》中的“井台藏冰,三伏之月冰赐大臣”,则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块之恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式,不仅体现了古代贵族生活的奢华,也反映了当时人们对解暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期,人们就有了在冬天藏冰,夏天取用的习惯,到了唐代,长安的豪富们甚至会举行“冰宴”,用冰块制作各种冷饮和冰品,享受夏日的清凉。汉代人会在伏日烹煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己,如《汉书》所载:“田家作苦,岁时伏腊。烹羊炮羔,斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期,《魏氏春秋》中提到:“伏日食汤饼,取中拭汗,面色皎然。”面条作为热汤面,食用后出汗,使面色更加清爽,成为“三伏”天解暑的重要食品。此外,瓜果也是古人“三伏”天的主要食物,如西瓜、白瓜等时令瓜果,不仅解暑还富含营养。

传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载:“长安富家子,盛暑月,每差人于高山中采冰,镂为凤虬等形,置于雕盘中,四周以绢绮绩为裳衣,及至暑月,则置于堂中,以风扇之,其凛冽侵人,如入深冬也。”此段描绘了唐代富贵之家穿着薄丝缝制的衣服,安排下人用风扇送来凉风的情

景。当然这种是比较奢华的消暑方式,宋代《东京梦华录》是这样描述降“伏”的场景:“都人最重三伏,盖六月中别无时节,往往风亭水榭,峻宇高楼,雪槛冰盘,浮瓜沉李,流杯曲酒,通夕而罢。”这里描绘了东京(今开封)市民在“三伏”天寻找阴凉之地避暑,于风亭水榭中享受清凉,品尝瓜果,度过漫漫长夏的生动场景。

出行方面,古人在“三伏”天多选择清晨或傍晚出行,以避免正午时分的酷热。《齐民要术》虽非直言及三伏出行,但书中对夏日农事活动的安排,如“早锄则草根带湿,易死;盛夏气蒸,则疾枯槁”等,间接反映了古人根据天气变化调整劳作时间。

除了农作出行方面的习俗外,传统中医还认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期。中医认为,“三伏”天人体阳气浮于外而虚于内,此时正适合温阳散寒、增强体质。通过艾灸、拔罐、刮痧、“三伏”贴等传统疗法,可以有效驱散体内的寒气,增强机体的抵抗力,从而预防冬季易发的慢性疾病。这种“未病先防”的理念,正是中医养生智慧的体现。在“三伏”天,古人还提倡适度运动,如太极拳、八段锦等。这些运动不仅可以促进血液循环、增强体质,还能在运动中达到调和阴阳、平衡气血的目的。通过运动,人体能够更好地适应高温环境,提高身体的耐热能力,同时也有助于缓解因炎热天气带来的烦躁情绪。 北京青年报

伏天一碗羊肉汤 不用医生开药方



多,身上寒气重、阳气虚,建议少吃冰镇西瓜、冰淇淋等凉性食物,多吃姜、羊肉等温性食物,促进血液循环,排出体内的湿气和寒气。女生可以吃点桂圆,多喝红糖水,能补气补血。”

伏天羊汤虽好,但并非人人适合。

实热证及阴虚内热患者均不宜食用,肝炎患者过多食用羊肉会加重肝脏负担,也不推荐。

伏羊烹饪有讲究

夏季吃羊肉,首先要注意的就是

“降火”,也就是应该采用清淡的烹饪方式。建议采用清炖的方法,避免烧烤等方式。同时在烹饪时避免辛辣燥热的调料。以清炖的方式烹饪的羊肉清爽不油腻,味美而鲜,还可避免上火。

中国中医药报

脚底粉色最健康

液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发白 可能预示脾胃功能和血

跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现,建议去中医科配点玉竹雪梨饮。

脚底发黄 脚底发黄可能意味着肝

脏有问题,建议及时去医院检查。

建议如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗。以免疾病进一步发展,平时要注意脚部保养,经常用温热水泡脚,促进血液循环。

健康时报

莲出十药 浑身都是宝

之功,主治跌伤呕血、血淋、崩漏下血、天泡湿疮。《本草再新》云其清心凉血、解热毒、治惊痫、消湿祛风、治疮疥。

荷梗

荷梗为莲的叶柄或花柄,又名莲蓬杆、藕杆、荷叶梗。6~10月采收,晒干或鲜用。本品味苦、性平、入肝、脾、胃经,有解暑清热、理气化痰之功,主治暑湿胸闷不舒、泄泻、痢疾、淋病、带下。京城名医施今墨赞其擅长于理气宽胸,可用于治疗夏季感受暑湿、胸闷不舒、恶心呕吐、食欲不振等症。另外,又能通气利水,故可治泄泻、痢疾、淋病、带下。

叶蒂

荷叶蒂为莲的叶基部,又名荷鼻、荷蒂、莲蒂。7~9月采取荷叶,将叶基部连同叶柄周围的部分叶片剪下,晒干或鲜用。本品味苦、涩、性平、归脾、胃、肝经,有解暑去湿、止血、安胎之功,主治暑湿泄泻、血痢、崩漏下血、妊娠胎动不安,还可作为治疗上部疾病的引经药。

莲房

莲房就是我们吃鲜莲子时剥掉的

莲蓬壳,为莲的花托,又名莲蓬壳、莲壳、莲蓬。9~10月果实成熟时,割下莲蓬,除去莲子及梗,晒干,炒炭用。本品味苦、涩、性平、归肝经,有散瘀止血之功,主治崩漏、月经过多、便血、尿血、痔漏。《本经逢原》有云:“莲房入厥阴,功专止血。故血崩、下血、溺血,皆烧灰用之。”

莲子

莲子为莲的成熟种子,9~10月间果实成熟时,剪下莲蓬,剥出果实,趁鲜用快刀划开,剥去皮壳,晒干,生用、炒用或麸炒用。本品味甘、涩、性平、归脾、肾、心经,有补脾止泻、益肾固精之功,主治脾虚泄泻、肾虚遗精、小便不禁、妇人崩漏带下、心神不宁、惊悸不眠。中满痞胀、大便燥结者忌用。

莲子心

莲子心为莲的成熟种子中的幼叶及胚根,将莲子剥开,取出绿色胚(莲子心),晒干。本品味苦、性寒,归心、肾经,有清心、平肝、止血、固精之功,主治心悸谵语、烦躁不眠、眩晕目赤、吐血、遗精。脾胃虚寒者禁服。

莲须

莲须为莲的雄蕊。6~8月花盛开时,采取雄蕊,阴干。本品味甘、涩、性平,归肾、肝经,有清心益肾、涩精止血之功,主治遗精、尿频、带下、吐血、崩漏。

藕

藕为莲的肥大根茎,秋、冬及春初采挖,多鲜用。本品味甘、性寒,归心、肝、脾、胃经,有清热生津、凉血、散瘀、止血之功,主治热病烦渴、吐血、下血。藕生用和煮熟有功效差别,《本草经疏》谓其“生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散瘀血,吐血、口鼻出血……熟者甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,实下焦,消食止泄,生肌,及久服令人心欢止怒也”。

中国中医药网

有这4种症状 要警惕骨质疏松症

“骨质疏松症是一种被严重低估的疾病。目前我国骨质疏松症患者人数近1亿。”在日前召开的《中国骨质疏松专家意见》发布会上,中南大学代谢内分泌研究所所长、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会副主任委员谢忠建强调,正确有效的科普对防治骨质疏松症具有重要意义。

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病,也是中老年人的常见病、多发病,严重危害中老年人健康。数据显示,我国每年因骨质疏松症而并发骨折的患者,占所有骨折患者的比例超过9%,并有逐年增高的趋势。骨质疏松性骨折危害严重。据统计,老年人在初次髋部骨折后,3个月内死亡风险增加5~8倍,1年内死于各种并发症的比例高达20%,且约一半的存活者生活无法自理。

公众对骨质疏松症的认知仍然存在诸多误区及空白。中华医学会杂志社社长刘冰说,骨质疏松症被称为“寂静的杀手”。因为骨质疏松症早期没有明显症状,容易被忽视,患者往往在骨折之后才来医院就诊。

尽管如此,是否患有骨质疏松症仍可从蛛丝马迹中初步判断。与会专家

提醒,以下4种症状提示可能患有骨质疏松症:腰背部及下肢关节疼痛,且活动后疼痛加剧,休息后好转;身高“缩水”(较年轻时下降超过4厘米),脊柱变凸,伴驼背;呼吸功能受限,因脊柱后凸、胸廓畸形而出现胸闷、气短以及呼吸困难等;骨折。

复旦大学附属华东医院骨质疏松科主任程群介绍,增加日照照射时间、合理补充钙及维生素D,可有效预防骨质疏松症,降低发病率。人体内约10%的维生素D通过食物摄入,其余90%需通过晒太阳获取。如果生活中无法保障充足的日照时长,可以考虑额外补充适量维生素D片剂或胶囊。

专家特别提醒,更年期后女性更易患骨质疏松症。正常水平的雌激素有助于维持正常的骨量和骨质量,而更年期女性雌激素水平进行性下降,导致骨量流失逐渐严重,骨质量受损。据统计,50岁以上女性大约每3个人中就有1人因骨质疏松症而骨折。因此,建议40岁以上的女性定期前往正规医疗机构进行骨密度检测,及时了解自己的骨骼状态,必要时进行早期诊治,以预防脆性骨折发生。

科技日报

重点关注尿常规报告中的四个指标

在体检中,尿常规是基础检查项目。尿液反映了人体的代谢状况,是许多疾病诊断的重要指标。体检报告中的尿常规结果一般有20多个指标,大多为专业术语和数据,普通人很难理解。尿常规哪些项目重要?出现异常情况怎么办?首都医科大学附属北京朝阳医院(石景山院区)体检中心副主任医师徐爱民对此进行了解读。

“体检中的尿常规主要检查受检者的泌尿系统和代谢功能。”徐爱民介绍,尿常规结果指标虽多,但可重点关注4个关键指标:尿白蛋白、尿红细胞、尿蛋白、尿糖(葡萄糖)。如果这4个指标正常,尿常规很大概率就是正常。

在人体中,白细胞主要功能是抵御外界的病菌,当有炎症感染时,白细胞数量增高。正常情况下,尿液中会有少量的白细胞,在高倍视野下检测数量不超过5个,尿常规镜检结果显示“阴性”。当泌尿系统感染时,尿白细胞计数增高,尿常规结果会显示“阳性”或以“+”提示。当尿急、尿频的症状轻微时,建议多喝水,注意别吃辛辣等刺激性食物,做好定期检查;如果远超这个数,且有尿频、尿急、尿痛等症状,说明可能伴有泌尿系统感染,比如膀胱炎、肾炎、尿道炎,建议到泌尿科接受治疗。

尿常规中红细胞计数结果正常的应该是“阴性”或者“-”。如果显示“阳性”或者“+”,说明尿液中红细胞数量超标,尿液中有血。如果女性在经期进行体检,就会出现这个结果,属于正常现象。此外,受检者如果出现红细胞计

数结果阳性,且后面有3个“+”及以上的,很可能是尿道损伤、膀胱黏膜损伤、膀胱肿瘤导致的出血。这种情况一旦出现,建议受检者去泌尿科接受进一步检查。

检测尿蛋白主要是了解肾功能。正常尿液中含有少量小分子蛋白,普通尿常规检查测不出。检查结果中,尿蛋白指标正常的应该是阴性,提示“-”,不正常显示为阳性,提示“+”。如果体检前一天剧烈运动,尿蛋白可能显示阳性,出现一两个“+”。这是人体代谢的一个应激反应,属于正常现象,休息后再去检查就是阴性了。如果没有剧烈运动,尿蛋白阳性,且提示多个“+”,可能是肾功能不全、肾小球肾炎。这需要受检者到肾内科复查,由专科医生根据血糖、血压等指标来判断具体疾病。有部分受检者的尿蛋白结果显示“+”,意思是可疑阳性,并不是真正的阳性。

检测尿糖主要是为了看是否有糖尿病。尿糖结果正常应该是阴性;结果不正常显示为阳性,提示“+”。尿糖结果为阳性的,建议再看看血糖指标。如果血糖不高,可能是受检者体检前一天吃得太多;如果血糖超过正常值,建议到内分泌科进一步复查。

为了提升尿常规检查的准确性,徐爱民建议,受检者要重视体检,注意休息,别熬夜,正常饮食,别猛吃大鱼大肉,避免喝酒。对于女性而言,最好避开经期。此外,受检者在获取尿样的时候,需确保尿液不受外界污染。

人民日报

照射15分钟红光可降血糖水平

英国伦敦城市学院、伦敦大学和伦敦大学学院科学家携手开展的一项新研究显示,将670纳米的红光照射在一个人背部15分钟即可降低血糖水平。原因在于这种红光会刺激人体线粒体内的能量产生,增加葡萄糖消耗,从而降低血糖水平。数据显示,红光刺激使人摄入葡萄糖后的血糖水平降低了27.7%,并使最大葡萄糖峰值降低了7.5%。相关论文发表于最新一期《生物光子学杂志》。

为探索670纳米红光对血糖的影响,研究人员招募了30名健康参与者,并随机分成两组。670纳米红光组有15人,安慰剂(无光)组有15人。这些参与者代谢正常,也没有服用药物。随后,研究人员让参与者进行口服葡萄糖耐量测试,并在接下来的两个小时内,每15分钟记录一次血糖水平。结果显示,接受15分钟红光照射的人,在两小

时内表现出峰值血糖水平降低和总血糖降低。

研究人员表示,虽然最新研究是在健康人身上进行的,但这项非侵入性的非药物技术可帮助糖尿病患者更好地控制血糖。此外,这项研究还强调了光线对人类健康的长期影响,包括长时间暴露在蓝光下可能导致血糖失调。目前广泛采用的LED灯发出的光呈蓝色,这可能是一个潜在的公共卫生问题。

此前研究已证实,大约650纳米至900纳米之间的长波光(从可见光到近红外范围)可增加线粒体内核糖三磷酸腺苷的产生,降低血糖,并改善动物的健康和寿命。先前的研究还表明,用670纳米的光照射小鼠背部,还可改善帕金森病模型和糖尿病视网膜病变小鼠模型的症状。

科技日报

“高价球鞋风波”的启示

据天津《今晚报》等多家媒体报道,不久前,某大城市的一名初三男学生平时省吃俭用攒积1000多元钱,买了自己喜欢的一双球鞋,他妈妈知道后大发雷霆,并把他赶出家门,他不得不借住在同学家。这件事在互联网、自媒体盛行的时代很快传遍某大城市,并在网友和家长们中引起热议。

笔者认为,此时,家长可能更在意的是,孩子还在读书阶段,一出手便买了一双价格不菲的球鞋,是不应该做的。母亲知道后一气之下把孩子赶出家门,看似是解决问题,实则是宣泄自己的情绪,这样的做法对孩子的成长并无帮助。看似是家庭琐事引发的亲子矛盾,实际上恰恰说明两代人之间缺少有效沟通和相互理解,显示出家长是在遇到棘手事情后缺乏有效的科学对策。

孩子已经买了高价球鞋,这是既定事实。作为家长,首先要和孩子展开有效的沟通,了解孩子为什么要买这么贵

的球鞋,家长要心平气和地接受既定的事实。一双球鞋承载的是青春期男孩被放大的情感需求,他们往往渴望通过购买自己喜欢物品,来增加与同伴之间的社交话题。作为家长不妨多关注孩子在青春期的行为变化。在平时的相处中,不能只关注孩子的学习成绩,要给予孩子更多的理解和包容。家长更不能用成年人的标准判定孩子的行为是对还是错,不要轻易贴上“离经叛道”的标签。就像文中的这位家长不要简单责骂孩子买贵的球鞋,而是要看他通过什么方式购买的。笔者认为,这初三男学生在攒钱买球鞋的过程中,事实上已经接受了“延迟满足”,说明他懂得规划自己的消费行为。

家长朋友们,如今我国已进入中国特色社会主义新时代,家长们也要与时俱进,两代人不妨基于各自的情感需求,补上“互相理解”这一课,才能达到“家和万事兴”的目的。

殷修武