

甲辰年

2024年
7月22日
星期一

六月十七

dà shǔ

大暑

一候 腐草为萤
二候 土润溽暑
三候 大雨时行

本版编辑 钱滢珺 本版视觉 竹建英

暑气正盛 湿热交蒸

本报讯 (记者 马丹) 太阳到达黄经120度,今天迎来夏季的最后一个节气——大暑。这也意味着,一年中的二十四节气,已经过去一半了。古籍《说文解字》中记载,暑,热也大,指的正是炎热之极。古人认为,大暑至,万物荣华,此时一热一湿,是盛夏对万物的馈赠,万物会因为感受到暑气而奋力生长,展示出旺盛的生命力。对上海而言,大暑节气除了万物兴盛,更要应对热浪滚滚,酷暑难熬,相对前一个节气小暑,大暑更加炎热了。今天上午,高温橙色预警又按时报到,全城酷热依旧。截至今天,上海今夏已经出现了15个高温日,其中有10天是气温超过37℃的酷暑日。

大暑,正值三伏天的中伏前后,是一年中阳光最猛烈、最炎热的节气。我国大部分地区都迎来一年中最热的时间。俗语说,大暑小暑,上蒸下煮,“湿热交蒸”在此时到达顶点,持续的高温,闷热的环境,突如其来的大雨等等,会让人轻易感受到疲惫与乏力。大暑也是上海一年中当之无愧最热的节气。在这个节气中,上海平均会出现6到7个高温日,也就是说,大暑有近一半时间是在高温中度过的。除高温日数增多,高温强度也有所增强,防暑降温是这个节气的重

头戏。据上海中心气象台预报,明后天,上海仍以晴热为主,午后可能出现短时雷阵雨,最高气温达到或超过35℃。

这个时节里,猛烈的降水时常出现,雨热同季令枯死的植物潮湿腐化,土壤都是湿漉漉的,让人感到暑热难耐。西北太平洋副热带高压北侧的主雨带一般会来到北方,南侧引导气流使得台风登陆我国的概率增大。这几天,海上的台风也颇为活跃。今天凌晨1时30分前后,今年第4号台风“派比安”已在海南省万宁市沿海登陆,未来对本市没有影响。但是,今年第3号台风“格美”却在步步逼近华东沿海。据预计,“格美”会在23日到24日向台湾岛东部海面靠近,25日夜间到26日上午在福建中部到浙江北部沿海登陆,也有可能先掠过我国台湾岛北部,届时将对华东地区及沿海海面有较明显风雨影响。本周四到周五,受台风外围环流影响,上海的天气将在多云、阴、雨之间不时切换,高温天气也会随之暂告一段落。



扫二维码
看手绘二十四节气



新民
手绘

花卉

素雅小花点缀夏夜 百子莲

大暑,一年中最热的时节。有一种花,却在高温中盛放,蓝蓝白白地开出了一片清凉。它和莲名字相近,和君子兰是“远亲”,和玫瑰一样代表爱情,它就是点缀着夏夜之梦的百子莲。

百子莲又名紫百合、百子兰,花瓣凋谢后可以结出100多粒种子,所以得名。也因此,百子莲有着“多子多福”的寓意,在希腊语中被引申为“爱情花”或“爱之花”,花语是“浪漫的爱情”或“爱情降临”。这种“充满着神秘和浪漫色彩的爱情之花”,被欧洲人视为爱情的使者,因而是除了玫瑰以外最能体现爱情的花。

仔细观察百子莲,会发现它长得特别精致。它的叶子生于短根状茎上,左右排列,颜色浓绿,与一般的草并没有什么区别。但是,从叶丛中会抽出一根花茎,花序为伞形,每个花茎可以生10—40朵小花。这些小花为漏斗状,就像绽放的小喇叭。众多小花聚成镂空的大花球,在枝头随风摇曳,仿佛来自外太空的蓝白色星球。

百子莲一般有蓝色、蓝紫色、白色,这种

冰激凌般的颜色为炎炎夏日带来丝丝清凉。夏季开花的花卉本就不多,百子莲以其独特的气质和魅力,成为高温中的“娇宠”。那么,百子莲为何能耐高温呢?这和它的“出身”脱不开干系。原来,百子莲原产南非,因此非常耐高温,30℃左右的天气中也能开花。它的花期为6—8月,从盛夏到初秋,所以是不折不扣的夏季花卉。

由于百子莲的花朵有点像百合,又产于非洲,因而被称为“非洲百合”。有些意外的是,它与君子兰还是“远亲”,在植物分类学上都属石蒜科多年生草本植物,花形也相似,但却为蓝紫色,故又有“蓝花君子兰”“紫花君子兰”的别名。百子莲并不耐寒,适宜生长于温暖、湿润的地方,在气候温暖的南方地区可以露地栽种。它还喜欢肥沃的沙壤,可以当作岩石园、花径、草坪或水边的点缀植物。此外,它亭亭玉立的外形也很受花艺师的青睐,鲜切花、插花、瓶插、地栽……无论哪种观赏方式,似乎都适合这种静静开放的素雅小花。

本报记者 金旻矣

暑天无病三分虚 益气生津五味子

养生

大暑节气正值三伏天的中伏,人体阳气浮散于表,腠理开泄,出汗较多,容易伤津耗气,因此有“暑天无病三分虚”的说法。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠说,大暑节气暑气盛行,暑湿易乘虚而入,心气易亏,容易心慌、东西吃不下,心里烦躁,晚上睡不好。因此养生讲究宁心安神、健脾除湿、补养肺肾。“果中珍品”五味子很适合大暑服用。

五味子有南北之分:北五味子为木兰科植物五味子的干燥成熟果实;南五味子为木兰科植物华中五味子的干燥成熟果实。两者均具有收敛固涩、益气生津、补肾宁心的功效。《本草蒙筌》曾记载:“风寒咳嗽南五味为奇,虚损劳伤北五味最妙”。可见补益虚劳多用北五味子,外感风寒多用南五味子。

现代研究证实,五味子含有脂素类、戈米辛、原儿茶酸、倍半萜类、糖苷类等成分。其中北五味子中总木脂素含量高于南五味子,北五味子的挥发性成分单萜类化合物及其衍生物无论在种类上还是在质量上都远比南五味子更佳。成分不同也导致北五味子的抗菌、抗氧化、镇静作用较南五味子要强,且更具有抗神经细胞凋亡、抗衰老和抗疲劳作用;而南五味子对肝损伤保护作用更明显。

徐熠推荐了几款五味子的食疗方——

■ 自制生脉饮

人参3克,麦冬6克,五味子3克。焖泡10分钟,代茶饮。可清暑益气,养心生津。

■ 五味子红枣茶

五味子5克,红枣3—5颗。煮沸后转小火约10分钟,加入冰糖调味,代茶饮。可养血安神、益气生津、补肾益肺。

■ 五味子枸杞粥

五味子6克,枸杞20克,粳米100克,白糖适量。将五味子洗净捣碎,粳米洗净入锅,加入适量清水煮粥,待粥煮至浓稠时,加入五味子、枸杞煮约15分钟,加入适量白糖调味即可。可养心安神、滋补肝肾。



戴佳嘉绘

孙思邈认为:“夏日常服五味子,可以补五脏气——这也是五味子名字由来。《新修本草》曾记载:『其果实五味,皮肉甘、酸,核中辛、苦,都有咸味,此则五味俱也。』一般中医认为酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾,而五味子五味兼具。五味子也被称为『生津之要药,收敛之妙剂』。”

五味子

本报记者 郜阳

王嘉玮绘