

# 小暑

二十四节气

7月7日 5时05分

- 一候温风至
- 二候蟋蟀居宇
- 三候鹰始鸷

新民手绘

策划 / 沈敏岚 王欣 朱晓昆  
 文案 / 金昊奕 马丹 左妍  
 编辑 / 钱滢珠  
 手绘 / 邵晓艳

今日起进入二十四节气中的“小暑”。暑,表示炎热的意思,古有“小暑大暑,上蒸下煮”一说。但古人也认为,小暑期间,还不到一年中最热的时候,故此时的节气称为“小”暑。

## 芙蕖亭亭盛夏始

“竹喧先觉雨,山暗已闻雷。”小暑来临,意味着炎炎盛夏开始登场。

小暑,民间素有吃藕的习俗,早在清咸丰年间,莲藕就被钦定为御膳贡品。而说到藕,就不得不提到荷花,因其出淤泥而不染,千百年来被视为清廉高洁的人格象征,也成为小暑节气的“夏花”代表。

荷花看得多了,但从雄蕊附属物到花瓣通体都呈红色或粉红色的“红心”品种,你见过吗?在古猗园正在举办的上海荷花睡莲展上,10种红心荷花首次展出。不少爱花人慕名而来,专为一睹红心荷花的风采。

荷花又名莲花,因有一个“莲”字,因此常被人与睡莲搞混。其实,虽然二者同有“莲”字,却是不同的植物。睡莲是睡莲科睡莲属的水生植物,外形和荷花相似,但花和叶片贴近水面,有“花中睡美人”之称。

睡莲不仅可以观花,还可以观叶,比如上海荷花睡莲展中,就展出了彩虹锦缎、西瓜碧玺等观叶睡莲,叶片上的斑纹仿若西瓜,令绿叶超越了红花成了主角。

一般人总觉得,除了荷花睡莲,能在毒日头下开放的夏花所剩无几。其实,夏天的花儿还有不少,包括木槿、朱槿、芙蓉葵、蔓锦葵、红苕苕(qing)麻、紫茉莉(夜饭花)、扶桑、花烛、糖果鸢尾等。这些花儿,都可以在上海植物园的“美槿佳荷”夏季花展上看到,280多个锦葵科、睡莲科、鸢尾科、天南星科等品种将惊艳你的夏天。其中,天南星家族的“天王”“天后”也将亮相,包括皇后花烛(长叶花烛)、帝王花烛、国王花烛(密纹火鹤王)等。

夏花中最让小朋友喜欢的,或许要数糖果鸢尾了。这种有着甜甜名字的鸢尾,由野鸢尾与射干(一种药用植物)杂交而成,花朵闭合后,就像卷起的糖果纸,因而得名。糖果鸢尾的花期在6-8月。

不若春花缤纷,不若秋叶静美,夏花虽短暂却在暑热中尽力绽放的一生,依旧绚烂无比。



木槿



睡莲



花烛



荷花



今天,你泡凉茶了吗?

夏日炎炎,来上一杯防暑凉茶,解渴消暑又养生。上海岳阳医院药学部主管药师徐熠推荐了几款可以自制的凉茶——

### 荷叶凉茶

原料:半张荷叶,滑石、白术各10克,甘草6克

制作方法:将半张荷叶撕成碎块,与中药滑石、白术和甘草,放入水中,煮20分钟左右,去渣取汁,放入少量白糖搅匀,冷却后饮用

### 山楂金银花凉茶

原料:山楂、金银花、陈皮、黄芩、桔梗、元参、花粉各9克,砂糖100克,绿茶10克

制作方法:用适量沸水泡半小时即可饮用

## 冬病夏治

小暑节气,人体极易受到暑气和湿热的侵袭,出现不适甚至生病,精神上易出现烦躁不安等情绪。岳阳医院传统医学一科副主任医师陈敏表示,小暑时节应注重健脾养心,调节情绪,并从饮食起居等各方面做出相应的调整。

在饮食上应注意清热祛暑,以适量、清淡、清暑利湿且富有营养为宜。宜食用荷叶、土茯苓、扁豆、薏苡仁、猪苓、泽泻等材料煲

成的汤或粥,多食西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜等蔬菜和水果。

民间素有“小暑黄鳝赛人参”的谚语。黄鳝性味味甘,具有补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨等作用,最常见的就是红烧和炖汤。与红萝卜一起炖,可以明目;与冬瓜一起炖,有缓解风湿关节病之效;与猪蹄、牛蹄筋一起炖,强筋骨的效果更突出。

小暑气温升高,蚊虫孳生,宜保持居室的干净与温度适宜。室

内门窗早晚要打开,注意通风换气。

中医养生保健中常有“冬病夏治”的说法,对于那些冬季发作的慢性疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘等,夏季是最佳的治疗时机。三伏将至,此时人体阳气上升,代谢能力达到顶峰,药物的利用率也随之增高,故中医有三伏贴敷的调理习惯。

## 三伏将至

小暑期间将迎来“三伏天”,7月11日正式入伏,这也意味着一年中最热的时段即将到来。

小暑期间,上海常年平均气温为28.8℃,平均降水量为59.4毫米(徐家汇站为代表,以7月7日至7月21日计)。与上一个节气夏至相比,气温明显升高,降水明显减少。

小暑有三候。一候温风至:大地上不再有一丝凉风,所有的风中都带着热浪;二候蟋蟀居宇:蟋蟀离开了田野,到庭院的墙角下避暑热;三候鹰始鸷:老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

小暑节气,上海通常处于梅雨期的尾声,气温升高并进入伏早期。“小暑无雨看大暑,大暑无雨跨三暑”等气象谚语正是反映了此时的伏旱、高温天气。平均情况下,上海在小暑中会出现5天左右35℃以上的高温天气。有时也会出现持续高温热浪天气,如2009年和2013年,在小暑节气中都出现了11个高温日。

小暑节气里,全国各地有“食新”“吃饺子”“吃炒面”等习俗。此外,在农历六月初六这天,民间还有晒书画、衣物的习俗。据说此日晒晒后,可以避免被虫蛀,故而有“六月六,晒红绿”的说法。

