

甲辰年

2024年
7月6日
星期六

六月初一

xiǎo shǔ

小暑

一候 温风至
二候 蟋蟀居宇
三候 鹰始鸷

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 戚黎明

小暑“热辣滚烫”开场

本报讯（记者 马丹）今天22时20分，迎来小暑节气，这是二十四节气中的第十一个节气。这几天，申城的天气极为应景，暑气蒸腾，“热辣滚烫”连播热映。

今晨本市天空的云比昨天多了一些，因此，一早的气温比昨天“温柔”少许，全市气温起步于28~30℃。只不过，上海并没有逃出副热带高压的包围圈，天气的“热”情并没有因为一些云朵而退去。8时35分，高温橙色预警信号再次拉响，这是自出梅日起“小橙”第三天连续报到了。最高气温丝毫没有犹豫地向着39℃奔去。11时刚过，全市已经有近20个站的实况气温已超36℃。

小暑时节，我国夏季版图进一步扩张，达525万平方公里左右，至此，大部地区都已进入炎热的夏季，热浪滚滚。暑，意为炎热。热之中又分为大小，月初为小，月中为大。古人心中，小暑就是“小热”“不十分热”，此时虽已入暑。但尚未至最热的时候，所以才是“小暑”。此时，暖气团横行我国，主导我国的天气系统是西太平洋副高和大陆暖高压。上海此时发布最多的气象灾害预警就是高温预警。不过，小暑的炎热里也蕴藏着丰收的希望，阳光充足、雨水丰沛，利于万

物生长。人们常以食新、吃三宝、吃饺子、晒伏等习俗庆祝丰收和祈盼健康。

为什么小暑才到，上海近日就因为“全国第一热”频繁上热搜？气象专家说，这都和近日副热带高压强度高、上海靠近副高中心有关。据上海中心气象台预报，一连串的高温天气将会一直持续到下周二。下周三起，随着副高南落，明显的降水即将登场，高温暂缓，最高气温会降至32~34℃，但是湿度较大，体感仍偏闷热。

随着全球气候变暖加剧，近年来，我国高温天气呈现出首发日期提前、发生频次增加、累计日数增多、影响范围变广以及综合强度增强的特点。全国区域高温天气过程首次发生日期以每10年2.5天的速率提前。据预测，今年盛夏，除内蒙古以及东北地区的气温接近常年同期外，全国大部地区气温偏高，其中浙江、江西、湖南、福建、广东、广西、甘肃、宁夏等地气温将偏高1~2℃。



扫二维码
看手绘二十四节气



新民
手绘

花卉

谁是荷花的果实？ 藕和莲子

7月的高温，催开了接天的莲叶和亭亭的荷花。最近，上海的荷花睡莲逐渐进入了盛花期，部分公园的荷花睡莲展也如期开幕。藕和莲子，哪个才是荷花的果实？荷花、睡莲和王莲，又有什么区别？小暑节气，不妨来聊一聊关于它们的“冷知识”。

众所周知，荷花盛开后，花朵中间不仅有花蕊，还有花心。一开始是小小的绿色莲蓬，花朵凋谢后，莲蓬越来越大，中间有蜂窝状孔洞，每个孔洞里长有一枚小坚果，这就是莲子。

掰开莲蓬后，大家会看到莲子被绿色种皮包裹，除去种皮后，里面的新鲜莲子可以食用。莲子的中间还长有莲心，味道发苦，具有清热降火、除烦养心的功效。如果要吃干制莲子，可以将绿色外皮去掉并将莲子晒干。莲蓬成熟就会枯萎发黑，莲子的种皮也变成了黑色，这些莲子就可以播种了。因此，莲子就是荷花的种子。

至于莲藕，则是荷花的根茎。它长在水面的泥土下，味微甜而脆，可生食也可煮食。通常，荷花结完果实后，营养才会逐渐转移到根茎部位，所以一般莲子在夏季大批上市，莲藕则在深秋逐渐上市。

有人误以为，荷花长了莲子就不会结藕，其实并不尽然。如果你栽培的荷花品种主要用于观赏，那么结莲子就会较多。而主要用于长藕的荷花，莲子产量就会较低，这是为了迎合人们需求而不断改良的植物种植现象。

睡莲则是睡莲科睡莲属植物，叶浮于水面，花有白、红、粉、黄、蓝、紫等颜色，如凌波仙子俏立水面。一些睡莲有“睡眠”的习惯，子时开午时闭，或午时开子时闭，故又名“子午莲”。在埃及，睡莲被誉为尼罗河的新娘。在东南亚和印度等国家，睡莲也被认为是佛教圣物，人们常以睡莲来供奉佛祖。

在睡莲科植物中，还有一种巨大的圆盘状植物，叫作王莲。王莲的叶片是世界上水生植物中最大的，浮在水面上就像一只只翠绿色的大圆盘。叶片直径常常可达2米以上，边缘一周往往是直立的，有点像“平底锅”。叶片上，还密布着中空而坚实的粗壮叶脉，构成坚固的“骨架”，最多可承重六七十公斤。

王莲的花与睡莲相似，盛开在水面。初开洁白如雪，并伴随着浓郁的香味，次日转为淡红，第三天完成授粉后则逐渐转为深红色并沉入水中孕育种子。本报记者 金旻矣

养生

“祛湿第一豆” 养心解暑健脾

今天迎来小暑，这是属于夏季的第五个节气。暑，热也，小暑预示着盛夏已经来临，天气开始炎热。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表示，此时节身体容易受暑热、暑湿之邪；同时，由于出汗多，耗气伤津，容易出现周身乏力、脾胃不和等症状。因此，在小暑时节的养生需要祛湿解暑、健脾养心。

徐熠说，“夏吃豆，胜吃肉”，药食两用的白扁豆被称为“祛湿第一豆”，非常适合这个时节食用。

据介绍，白扁豆具有补脾而不滋腻、化湿而不燥烈的特性。作为药食同源的中药，含有白扁豆的中成药及方剂多达200多个，食品保健品有20多种。

徐熠提醒，由于白扁豆中含凝血物质、凝集素、溶血性皂素等，若煮不透、半生不熟地食用，可能会出现头疼、头昏、恶心、呕吐等症状，因此白扁豆要在煮熟后才可以食用。此外，对于体内有寒或阳虚之人，不宜食用。

白扁豆可作蔬菜，也可作糕点、粮食等，有蒸、煮、炒、做饼、熬粥、磨粉、炖汤等多种方法。徐熠推荐了几款白扁豆的食疗方——

■ 绿豆扁豆汤饮：白扁豆、绿豆适量，加适量水，煎煮至豆子熟烂，然后滤渣取汁，代茶饮。可祛暑和中，健脾化湿。

■ 扁豆小米粥：小米、白扁豆、山药、南瓜适量。白扁豆提前用水浸泡一晚，山药和南瓜去皮切成丁，小米淘洗干净放入清水中浸泡1小时，将白扁豆和小米放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后改小火煮至五分熟，加入山药和南瓜，煮至粥熟即可。可健脾胃，祛暑湿，适用于肠胃虚弱、消化不良等，尤为适合儿童健脾祛湿。

■ 白扁豆排骨汤：白扁豆、猪排骨、生姜适量。白扁豆提前用水浸泡一晚，将排骨清洗干净后放入沸水中焯去血水，砂锅内水烧开后放入扁豆、生姜和排骨，煮至肉烂时放入少量食盐调味即可。可补气健脾、增进食欲。

本报记者 郗阳



戴佳嘉绘

白扁豆

白扁豆为豆科植物扁豆的干燥成熟种子，首载于《名医别录》，古称“藊豆”，被列为中品。白扁豆味甘，微温，归脾、胃经，具有健脾化湿、和中消暑之功，临床主要用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻、白带过多、暑湿吐泻、胸闷腹胀等症。

王嘉玮 绘