

夏至称体重 预防季节病

专家表示,看似简单的民俗其实包含中国最早的“群体健康档案”

今天迎来夏至,这是二十四节气的第十个节气。

夏至是北半球白昼最长、夜晚最短的一天,也是“日光盈满雨充沛,月池荷花闻蝉鸣,浮瓜沉李沐堂风,蒲扇藤椅望星空”的美好时节。

你知道吗?过去民间有“夏至称人,不疰(zhù)夏”的说法。“夏至称人”习俗从何而起?为什么大家都喜欢选择夏天减肥?夏季和冬季的体重管理有什么不一样?今天,记者带你探索盛夏时节体重的秘密。

■ “夏至称人”流传,真有此说?

上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任方泓介绍,《清嘉录》中记载吴地风俗:“夏至日,家户以大秤权人轻重,至立秋日又秤之,以验夏中之肥瘠。”可见,那时已形成夏至、立秋两次称重对比的“完整健康追踪模式”。

古人认为夏至称重可以防“疰夏”(夏季消瘦乏力),寓意健康平安。这一习俗虽未见载于中医经典,却与中医“天人相应”的整体观巧妙契合。

“有些人容易在夏季出现体重的波动,可能与中医的‘暑湿困脾’相关,即夏季湿热气候影响脾胃运化功能。”方泓告诉记者,“中医会在夏至阳气最

盛的节点,通过清热健脾祛湿等方法干预季节性体重波动。”

“夏至称人”看似是简单的民俗,实则承载着古人应对自然节律的生存智慧——它是中国最早的“群体健康档案”,用体重数据“预警”季节病。它也是最朴素的“预防医学”实践,将养生融入节气生活。

■ 体重下降“预警”,真有理?

方泓说,民间认为,夏至后体重若呈下降趋势,需警惕“苦夏”,也就是中医所言“疰夏”。

暑热夹湿是夏季常见的气候特点,湿邪最易损伤脾胃功能。脾胃为后天之本,一旦运化水谷精微的能力受阻,人体就易出现食欲不振、精神倦怠、身体消瘦(体重下降)等症状,这正是“苦夏”的典型表现。

方泓指出,体重下降并非苦夏的预警信号,而是其已发生的标志之一。预防苦夏,关键在于早期积极调护脾胃。

她建议,饮食宜清淡、易消化,避免肥甘厚味、生冷冰镇之物损伤脾胃。夏季白昼长,阳气外泄,人体容易“心神不宁”,出现失眠、易醒、多梦的问题;尽量在23时前入睡,中午适当午休;睡前泡脚,水中可加入艾叶、薰衣草助眠。

■ 夏季减肥容易?当心误区!

夏季常被视为减肥“黄金期”,主要源于这些生理特点:基础代谢率可能因高温而略有提升;高温抑制食欲,食量减少;人们活动意愿增强,户外活动增多;夏季光照与温度影响关键代谢激素;高温导致的水分调节易被误认为“减脂成功”。

方泓说,夏季减肥暗藏误区,千万要当心——

● 暴汗≠高效燃脂:高温下剧烈运动导致大量出汗,体重下降多为流失的水分,而非脂肪消耗。过度追求暴汗极易引发脱水、电解质紊乱,甚至中暑。

● 天热胃口差≠可以不吃:夏季食欲减退是常见现象,但借此少吃或跳过正餐(尤其早餐)危害巨大。这会导致营养摄入不足,肌肉流失,基础代谢率下降,形成“易胖难瘦”体质,且可能加重苦夏症状。

● 依赖冷食/水果代餐:冰镇饮料、大量寒凉瓜果看似解暑,实则易伤脾胃,加重湿气,反而不利代谢。水果虽好,糖分亦不可忽视,不能替代正餐。“我们要把握夏至节气规律,科学管理体重。夏季减肥‘事半功倍’,本质是环境与生理的协同增效。”方泓表示。

本报记者 郗阳



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

养生

穿宜舒爽宽松

食宜清补味淡

衣:戴帽防晒 确保排汗

夏季阳气浮于体表,人体腠理开泄,汗孔开放以排出体内代谢产物、调节体温。衣物质地建议市民选择通透舒爽的,剪裁要相对宽松,确保汗液能顺畅蒸发,切忌紧身、不透气的化纤衣物阻碍气机流通。

夏至骄阳似火,头部需重点防晒,外出时建议戴宽檐帽或用遮阳伞,避免暑热直冲“诸阳之会”;同时,足部是阳气升发的根基,尤其在空调环境中需保护,防止寒邪趁腠理开泄时由下入侵,损伤阳气。

食:清补养心 运脾化湿

夏至时节阳热亢盛,气候闷热,易耗气伤津、扰动心神。姜凤依建议饮食当清补味淡,可以多食时令蔬菜瓜果如西瓜、冬瓜、丝瓜等,以及绿豆汤、酸梅汤等饮品,能够清热生津。适量增加微苦食物,如苦瓜、莲子等,以苦降心火,清补养心。

由于夏至“天地气交”,湿热氤氲,湿邪易困脾,导致食欲不振、倦怠,民间俗称“疰夏”。推荐市民进食健脾祛湿之品,如:薏米、赤小豆、白扁豆、茯苓、山药等。避免过度贪凉饮冷而戕伐中阳,导致寒湿内生,损伤心脾阳气,为秋冬留下病根。

住:夜卧早起 静心宁神

夏至时节人们应早起以顺应阳气生发,虽然夏至昼长夜短,市民们可适当晚睡,但切勿过子时,避免熬夜耗伤阴血。夏至时节心火易旺,情志易怒。而“使志无怒”是养心的要诀。午间小憩(20—30分钟)能敛心阴、降心火、解疲劳,起到“静心养神”的作用。

居家时建议保持居室环境通风、清爽、宁静,在清晨傍晚开窗纳气,正午遮阳隔热。

行:适度宣泄 避暑存津

适度活动是“使气得泄”的重要途径。姜凤依建议市民选择晨间(5—7时)或傍晚凉爽时段,进行散步、太极、慢跑等舒缓运动,达到“微微出汗”为佳,运动后及时补充水分。切忌烈日下剧烈运动,耗气伤津。10时至16时烈日当空,应尽量减少外出。静坐、冥想、阅读、书法等静态活动,是夏日调养心神的上佳选择,使得精神内守、涵养心气。

本报记者 郗阳

民俗

称人

“夏至称人”,习俗从何而起?为什么大家都喜欢选择夏季减肥?夏季和冬季的体重管理有什么不一样?

新民手绘

王嘉玮 绘

