新民晚報

夏至

一候 鹿角解 二候 蝉始鸣 三候 半夏生

农历五月廿六

2025年6月21日 星期六

本版编辑 胥柳曼 本版视觉 戚黎明

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 中的第十个节气。

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

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",真有道理?

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阳。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时前人睡,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 导致营养摄人不足,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,实则易伤脾阳,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 郜阳

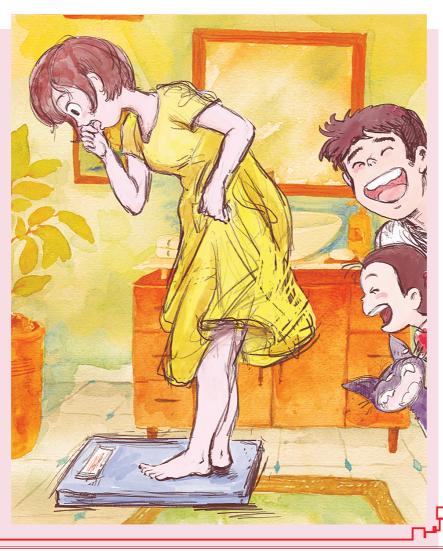
民俗

称人

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



王嘉玮 绘



申城迎梅雨2.0版湿热多雨模式开启

本报讯(记者 马丹)对于上海而言,夏至不仅意味着盛夏来临,更预示着这座城市将迎来一段时间的湿热多雨。今年的梅雨 2.0 版也将在今天上演,和1.0 版梅雨的缠缠绵绵相比,今起几天的梅雨将显得更"暴力",也更"随性"。

夏至时节正值上海梅雨季高峰期,强对流天气频繁光顾,雷阵雨和骄阳交替出现,天气变化如同孩童般随性张扬。据统计,在夏至期间,上海发布最多的预警信号是雷电预警,其次是暴雨、高温和大风预警。

今天上午,申城以多云天气为主,但午后到夜里将转为阴到多云,有时有阵雨或雷雨。截至11时30分,市区徐家汇实况气温已超34℃,高温黄色预警信号拉响。高温与高湿的双重夹击,让人觉得宛如蒸桑拿。气象专家表示,当空气相对湿度超过70%时,人体通过汗液蒸发散热的效率会急剧下降。特别是在30℃气温下,湿度达90%时,体感温度可达40.6℃;若气温升至33.3℃,体感温度甚至可能飙升到55℃。

未来几天,上海将重新受梅雨带影响,迎来明显的阵性降水,梅雨会集中出现在22日至24日。据上海中心气象台预报,本市将出现明显的阵性降水,个别时段

还可能出现暴雨。其中,明天雨势尤为明显,有大到暴雨,最高气温将回落至25℃~29℃,但湿度仍然较大,体感依旧闷热。下周三起,随着大气环流有所调整,副热带高压开始影响上海,天气将以多云为主,午后可能会伴有雷阵雨,下周中后期最高气温将再次回升至34℃附近。



扫二维码看 "节气版·十万个 为什么"

从夏至这天开始,我们进入一年中最 热季节,阳气达最盛。那么,市民们又该如 何养生呢?上海中医药大学附属岳阳中西 医结合医院老年病科姜凤依副主任医师给 出"衣食住行"小妙招。

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。 衣物质地上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,但也勿过子时,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"微微汗出"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 都阳

养生

穿宜舒爽宽

松

食宜清补味