



— 王少杰 治印 —

博森

# 暑小

— 作者 柴博森 —



— 作者 柴博森 —

倏忽温风至，因循小暑来。随着小暑节气的到来，标志着盛夏登场。小暑分为三候：小暑一候，温风至，说的是蒸腾的暑气袭人；小暑二候，蟋蟀居壁，指蟋蟀躲藏在阴凉之处，等到了大暑，蟋蟀长大了，不想再“面壁”了，就到野外嬉戏和争斗；小暑三候，鹰始鸷(zhì, 凶猛)，在古人看来，此时的鹰变得异常凶猛。

“小暑大暑，上蒸下煮”，不过这暑意也不妨碍我们觅得一方清凉意：荷风送香，竹林觅萤，对花啜茶、江楼摘星，苍山揽松，沉李浮瓜，凉衫冰藕，枕书而眠，心静生凉。不疾不徐，不烦不躁，过好小暑，方显智慧。

新报记者 张治

## 温风至小暑来 啜热茶觅清凉

### 【四时品茗】

小暑节气可以尝试喝一些苦丁茶，因为其味道清香、微苦甘凉，具有清热消暑、生津止渴等多种功效，素有“保健茶”的美称，适合夏天消暑饮用。

越是天热，越是要饮热茶。在骄阳似火、热浪灼人的小暑，喝茶既能补充水分，还能补充出汗流失的养分，解暑降温。小暑时分，饮茶不宜大碗，可以分碗浅酌。宋诗里有：“一碗分来百越春，玉溪小暑却宜人。”可见，小暑饮茶不仅为了解暑，更是寻求一份平静的心境。

### 【四时赏花】

小暑正是凌霄花的盛花时期。凌霄花别名上树龙、紫葳、藤萝花、吊墙花。早在春秋时期的《诗经》里就有关于凌霄花的记载，当时人们称之为陵苕，“苕之华，芸其贵矣”说的就是凌霄。凌霄花之名始见于《唐本草》，该书

在“紫葳”项下曰：“此即凌霄花也，及茎、叶具用。”

凌霄花适应性较强，不择土，枝丫间生有气生根，以此攀缘于山石、墙面或树干向上生长，多植于墙根、树旁、竹篱边。凌霄花喜光照和温暖，稍耐阴，要适当防暴晒，生长适温15至30℃。荫蔽处不宜栽种，光照不良难以开出好花。它耐低温，可以露天越冬，生活在北方的养花新手值得一试。

每年农历五月至秋末，绿叶满墙，花枝伸展，一簇簇橘红色的喇叭花，缀于枝头，迎风飘舞，格外惹人喜爱。

### 【四时养生】

小暑时节天气炎热，人们往往心烦意乱、脾气暴躁，容易诱发心脑血管疾病。所以，在此时要调养心神，保持情绪的舒缓平稳。小暑节气人体阳气旺盛，阳气具有抵御外邪入侵的作用，所以此时宜遵循“少动多静”的原则，以免阳气外泄。每天保证作息规律，有充足

的睡眠和适当的运动。但运动强度切勿过大，注意劳逸结合。正午时分可以适当的午睡，不仅能够帮助人们补充体力，减少疲惫感，还能帮助人们有效预防冠心病等心脏疾病。

饮食上荤素搭配，以清淡为宜。可用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、茯苓等食材熬制消暑汤或者粥。此外，“冬病夏治”是小暑时节常见的养生保健方法。对于慢性支气管炎、风湿、哮喘、虚寒腹泻等疾病，冬病夏治具有“起沉疴、复阳气、通脉络”的功效。夏季腠理疏松，可以选择穴位敷贴、艾灸针刺等中医疗法，增强机体的抵抗力，并对冬季慢性病进行预防。



天津美术学院教授 天津市中国画学会会长 霍春阳



# 嗓子干痒痛 清咽滴丸管用

✓ 嗓子干

✓ 嗓子痒

✓ 嗓子痛

功能主治 ▶ 疏风清热，解毒利咽。用于风热喉痹，咽痛，咽干，口渴，或微恶风，发热，咽喉红肿，急性咽炎见上述症候者



国药准字Z10930004 津药广审(文)第250316-01448号

【忠告语】：请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。【不良反应】：监测数据显示，本品罕见恶心、呕吐、腹痛、腹泻、口腔不适等不良反应。【禁忌】：对本品及所含成份过敏者禁用。【生产企业】：津药达仁堂集团股份有限公司第六中药厂。

广告

