



— 王少杰 治印 —

“暑”是炎热的意思，而大暑则是指炎热之极。大暑相对小暑，更加炎热，是一年中阳光最猛烈、最炎热的时段，“湿热交蒸”在此时到达顶点，高温酷热、雷暴、台风频繁是大暑节气的主要气候特征。大暑分为三候：一候腐草为萤，每到大暑时节，由于气温偏高又有雨水，细菌容易滋生，许多枯死的植物潮湿腐化，到了夜晚，经常可以看到萤火虫在腐草败叶上飞来飞去寻找食物；二候土润溽暑，说的是土壤高温潮湿，很适宜水稻等喜水作物的生长；三候大雨时行，是指在这雨热同季的潮热天气，天空中随时都会形成雨水落下。 新报记者 张治

赤日几时过 心静自然凉

【四时品茗】

大暑节气不仅高温，而且湿度大，在这闷湿的环境里祛湿是养生的关键。说到祛湿，陈皮和普洱最为搭配。普洱熟茶茶性温和，而且具有祛湿的功效；陈皮可理气健脾，燥湿化痰。当陈皮遇上普洱熟茶，两者搭配在大暑节气既祛湿又理气。

盛夏暑气逼人，人体的津液大量耗损，常常口干舌燥。此时，来杯性寒味苦的绿茶是最好不过的了。绿茶不仅有清热解暑、解毒止渴的作用，而且含有丰富的营养成分，利于生津，实乃盛夏消暑止渴之佳品。

很多人认为喝一杯冷饮更能达到消暑的效果，其实饮热茶的效果要比冷饮好，而且解渴消暑的持续时间也 longer。午后休憩时来一杯温茶，慢慢品尝，直到后背与额间微微出汗，舒爽至极。古人云，“心静自然凉”。即便大暑节气酷热降临，可若是心静下来就算是身处酷暑也觉得神清气爽。而茶，正是让我们心静下来的媒介，有茶自然心静，心静自然凉爽。

【四时赏花】

岁月如歌，玉簪花在流火的大暑节气

里盛放。玉簪花是大暑节气的代表花，是我国古典庭院中的花卉之一，是极美的一种景观植物。玉簪花的花名是由于它那洁白如玉的花朵极似我国古代妇女发髻上的簪子，又因其花朵在未开放之时，犹如白玉搔头一般，故又有“玉搔头”之名。每当春天来临，柔碧的茎叶长出新芽，夏天从叶丛中抽生出串串的白色花序，就像乳白色的玉簪聚插在碧绿枝头。

玉簪花十分受人们的喜爱，更是被称为“江南第一花”。黄庭坚还为它作过诗，“宴罢瑶池阿母家，嫩琼飞上紫云车。玉簪堕地无人拾，化作江南第一花。”

玉簪花非常合宜家庭庭院盆栽，盛开时非常好看，它是典型的阴性植物，喜欢阴湿的环境，假如受到强光的照射叶子会慢慢变黄，会造成生长不良，喜欢肥沃湿润的沙土壤，是比较耐寒的植物，大部分盆栽都是露地越冬的，地上部分经过霜后会枯萎，第二年春天又会萌发新芽。

【四时养生】

大暑时节，肠胃的消化功能较为薄弱，人们饮食应以清淡为主，不可多吃油腻、辛辣、煎炸食物。除了多喝水、常食



天津美术学院教授 天津市中国画学会会长 霍春雨

大暑

— 作者 王玉荣 —



— 作者 王玉荣 —

达仁堂™



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

