

品古诗词，悟避暑养生之道

赤日炎炎似火烧，野田禾稻半枯焦。时下正值盛夏，试想一下，没有电风扇和空调，该如何度过炎炎酷暑？但聪明的古人有办法，这在很多古诗词中都有体现。针对这些诗词，有读者和养生专家给出了对应解析，综合梳理出了一套实用的避暑养生指南。

本版图片来自网络

●食疗篇

饮食多点“红”，粥水不能少

铅华浮沁凉波湿，翠盘分处鸾羞涩。座上水晶寒，天边玉露团。
——杨慎《菩萨蛮·西瓜》

解析：关于夏季的美食，古代的诗词中提到最多的是西瓜和莲子。杨慎将西瓜写出了美人的感觉——夏日炎热，但“水晶寒”“玉露团”却给人以清凉之感。西瓜虽能解暑，但在我们家，我们绝不吃冰镇西瓜。西瓜皮也是个宝，我的老伴会将它做成醋泡西瓜皮。具体的做法很简单，选取鲜的西瓜皮250克，削去内层及外层青皮，切成一厘米宽的长条，把瓜皮放在食醋中浸泡三四个小时即可。醋泡西瓜皮口感很好，又酸又脆。（湖南衡阳肖劲杨）

养生建议：西瓜和莲子都是当季“良药”。在中医里，西瓜被称为“天然白虎汤”，是清热、解暑、利尿的佳品。白虎汤

是退热效果比较好的药方。但西瓜属寒凉食品，肠胃不好或属于寒性体质的人，要避免晚上吃西瓜。说到西瓜，这就要提到夏季饮食的一个原则——多点“红”。除了西瓜外，还可适当多吃点红豆、番茄、胡萝卜等红色食物，它们有很好的养护心脏的功效。

莲子自古以来是备受推崇的滋补佳品。夏季天气湿热，湿盛脾虚的人容易腹泻、失眠，这时可以用莲子粥来调养。具体做法是：取莲子60克、芡实60克、鲜荷叶1张、粳米100克，加水烧沸后，改用文火煮成粥，加入冰糖或蜂蜜调味，每天吃2次即可。（黑龙江中医药大学附属第一医院营养科教授 聂宏）

●穿衣篇

打赤膊会更热，穿衣因病而异

葛衣疏且单，纱帽轻复宽。一衣与一帽，可以过炎天。
——白居易《夏日作》

解析：白居易的避暑时的穿戴非常讲究——身穿单薄葛衣，再戴上一顶轻纱编织的帽子。从这首诗中可以看出，白居易认为，选择夏季的衣帽，应该以适体和舒服为标准，不必讲究精美贵重。

养生建议：夏日炎炎，不少人认为穿得越少越好。其实，如果气温超过35℃，皮肤裸露在外不仅不凉爽反而会吸热，从而导致中暑。因此，打赤膊不仅不凉爽，反而可能会更热。

对大多患有慢性病的老人来说，夏季穿衣需要“因病而异”。高血压患者衣着应宽松。夏季，高血压患者穿衣要宽松，以

防血液循环阻力增加，造成血压升高。最好选宽松的圆领衣服，不要系扣子打领带。另外，裤带最好使用松紧度好的布带。

关节炎患者衣着忌薄短。衣服单薄太短，会让关节暴露在外，容易受凉引发疼痛。患有关节炎的人最好穿长衣、长裤，材质薄一点，以棉、麻为主，利于吸汗。

糖尿病人衣物宜勤换。糖尿病患者大多免疫功能下降，易引起细菌感染，夏天的衣物最好每天一换，换下的衣服可用超过60℃的热水浸泡10分钟。（第三军医大学新桥医院皮肤科副主任 王儒鹏）

●睡眠篇

午睡能消暑，切忌露胸背

南州溽暑醉如酒，隐几熟眠开北牖。日午独觉无余声，山童隔竹敲茶臼。
——柳宗元《夏昼偶作》

解析：这首诗描绘的画面十分生动——盛夏午间，柳宗元凭倚几案熟睡。古往今来的养生家对午睡都很重视，清代的李渔在《闲情偶寄》里对夏季午睡有专门论述。他说，夏季午睡十分必要。因为盛夏的一个白天，可以抵深冬的两个白天；夏季的一夜，不到深冬的半个夜晚。如果只是晚上休息，白天不休息，就是用一分的休息抵挡四分劳累。况且，炎热中的人容易困倦，午睡是抗拒炎热、消除困倦的重

要手段。（江苏常州 范许成）

养生建议：夏季午睡是身体最好的“修复剂”，有消除疲劳、消暑解热等功效。夏季午睡以半小时至一小时为宜。很多男性朋友夏天习惯不穿衣服睡觉，认为这样最凉快。其实，天气虽然炎热，却不宜过分贪凉，特别是人的胸口和背部，更不宜裸露。夏日睡觉最好穿上睡衣，这样既可以很好地吸汗，同时还可以防止受凉。（河南省中医院治未病科副主任医师 吕沛宛）

●驱蚊篇

熏艾等植物驱蚊法更安全

泽国故多蚊，乘夜吁可怪。举扇不能却，爇艾取一块。
——陆游《熏蚊效宛陵先生体》

解析：为驱蚊，古人通常会在家里养些防蚊虫的植物，有的会选择烧艾草驱赶蚊子。在很多诗歌中，我们可以发现，古人早就发明了“蚊香”，艾草就是其中一种。当然，古人驱蚊的方式还有很多，比如挂香囊、放置灭蚊缸（在缸里养青蛙，蚊子爱阴凉，一飞进来就成了青蛙的口中餐）等。

养生建议：现在很多人家中都使用液体电蚊香驱蚊，要注意这种蚊香应避免在狭小、通风条件差的室内使

用，一次使用不超过八小时。其实，一些中草药和植物，是天然驱蚊材料，比如艾草。每晚将艾草或艾条点燃，散发出来的烟雾可迅速将蚊子熏跑；或者将艾草、菖蒲加水浸泡，用来拖地。也可将橘皮或橙皮晒干后点燃，原理和作用跟蚊香大同小异。如果嫌麻烦，睡前可用2支藿香正气水或十滴水，兑一盆温水擦洗皮肤，或用5枚八角煮水擦洗皮肤，都能起到驱蚊的作用。（中国中医科学院教授 王宏才）

●避暑篇

防湿气侵袭，过敏体质者不宜下乡

积雨空林烟火迟，蒸藜炊黍饷东菑。漠漠水田飞白鹭，阴阴夏木啭黄鹂。山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。野老与人争席罢，海鸥何事更相疑。
——王维《积雨辋川庄作》

解析：为避暑，诗人王维去山中修身养性，在林间吃素食。山间、水乡是很好的避暑地。但是这些地方湿气重，老年人未必适合久住。去年夏天，我搬去乡下避暑，住了半个月不到，膝关节就出现了肿胀、疼痛感。回城里一检查，关节炎犯了。平时，在城里我都是洗热水澡，到乡下，我在池塘、小河中捉鱼捉虾，偶尔还下水游泳，结果闹出一身病痛。（山东济南 谭国庆）

养生建议：很多人为避暑，成天和水亲密接触（如玩水、游泳等），容易导致湿邪入侵体内。有些“候鸟”老人选择去低温的地方避暑，山区温度低，空气潮湿，容易因保暖不到位，导致湿气入侵引发关节炎等疾病。乡下花粉、草粉、动物毛屑较多，体质弱、患哮喘和过敏体质的人，应尽量少去乡村避暑。（武汉市第一医院急诊科副主任医师 刘霖）
来源：快乐老人报