

□诗音节令

# 夏至:蝉鸣夏深,圆荷始芳

前接芒种,后启小暑。6月21日,夏至,标志盛夏来临,也是万物生长最旺盛的时候。此时节,知了们欢实地错落鸣叫,似乎有使不完的劲;池塘里的荷花也开始大面积盛开,散发出阵阵清香。

夏至,是夏天的第四个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,夏至这天,太阳直射地面的位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球各地的白昼时间达到全年最长。过了这天,太阳的直射位置逐渐向南移动,北半球则开始了昼短夜长的天气变化。

无蝉不夏天。蝉,又名“知了”。知了知了,热啊热啊!蝉鸣成了盛夏必不可少的景致。骄阳酷暑里的声声蝉鸣,是生命活力旺盛的一种象征。现代人多不知,蝉的形象还曾是中国传统民俗文化中出名的吉祥纹饰,寓意多子多孙、人丁兴旺。

王来华说,我国古人根据对大自然的观察,将夏至分为三候:一候鹿角解,二候蜩始鸣,三候半夏生。其中,蜩始鸣是说终年蛰伏土中的雄蝉,一朝蜕变,便肆无忌惮地鸣叫起

来,在其有限的“蝉生”里,合奏着一首快活逗趣的交响曲。

南宋诗人陆游在《夏日杂题》中说,“满地凌霄花不扫,我来六月听鸣蝉”。夏至时节,处处能听到蝉声,它在告诉人们时光已走到了一年中的六月。

夏至里,不只有蝉,还有荷花。夏至到来,大地一片深绿。信步荷塘,摇曳的荷叶,像张开的绿伞一样,粉红的荷花点缀其中,有的含苞欲放,有的怒放盛开,皆亭亭玉立,让人在此感受到“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的诗画美景。

荷花,承载了太多的文人雅士情结,有明志的,有抒情的,也有写景的。“诗仙”李白说,“碧荷生幽泉,朝日艳且鲜”;北宋诗人孔平仲说,“一花一叶自相连,待得花开叶已圆”。千百年后,散文家朱自清也说:“月光如流水一般,静静地泻在这一片叶子和花上。薄薄的青雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样……”

“吃过夏至面,一天短一线”。在这个酷热时节,不妨吃上一碗色香味俱佳的面条,再到户外走走、停停、看



夏至赏荷 新华社发

看,听蝉鸣声声,赏荷叶田田,静享夏至后的悠闲时光。

据新华社

□科普时间

## 为何阳光会让有些人打喷嚏

大约公元前4世纪,古希腊哲学家兼科学家亚里士多德曾提出过一个问题:为什么有些人在看见阳光后会打喷嚏?美国趣味科学网站6月16日报道,有些科学家认为,在阳光等明亮光线下打喷嚏的人,可能罹患常染色体显性强迫性日光眼突出综合征(ACHOO)。至于为何会出现这种光喷嚏反应,可能与光线刺激、基因突变等有关。

美国国家生物技术信息中心数据显示,光喷嚏反应是一种常染色体显性遗传特征。这意味着,如果某人父母中有一方对光有这种反应,那么其遗传该反应的概率达50%。

美国克利夫兰诊所呼吸研究所过敏和临床免疫学系主任戴维·朗指出,光喷嚏反应通常发生在阳光等明亮的光线下,最经常发生于某人从黑暗走向光亮处时,或者黑暗的房间突然开灯后。这一反应并非由特定波长的光触发,而是由光强变化引起的,反应的严重程度因人而异。

1995年的一项研究发现,在美国阿拉巴马州一家眼科诊所接受检查的约370名患者中,33%的人出现过光喷嚏反应。2019年在中国进行的一项研究也显示,在接受检查的约3400人中,约25%的人表现出这种反应。

科学家尚不确定究竟是什么引发了光喷嚏反应。戴维·朗解释,一种可能性是明亮的光线会刺激三叉神经,三叉神经的分支遍布面部。刺激眼睛神经分支的光线最终也可能刺激鼻子的神经分支。此外,加利福尼亚州基因检测公司23andMe的科学家发现了两个与光喷嚏反应有关的突变。上述阿拉巴马州研究团队则发现,光喷嚏反应可能与鼻中隔偏曲有关。2019年在日本进行的一项研究也发现了这种反应与偏头痛之间的潜在联系。

戴维·朗指出,控制这种光喷嚏反应的主要方法是出门时戴上太阳镜。还有一种方法也可能有效:用手指水平地向人中(鼻子中间的凹槽)施压,这种压力或能抵消三叉神经在强光下受到的刺激。

据《科技日报》

□养生课堂

## 夏至后暑热为盛 护心养阳正当时

6月21日迎来夏至节气。中医专家提示,夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;由于天气炎热,出汗增多,而“汗为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症。

“入夏无病三分虚。”龙霖梓说,夏

至养生防病需注意保护阳气、调养心阳,补养心阴、清心宁神,清暑祛湿、益气生津。

龙霖梓介绍,具体而言,饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;不宜食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面,顺应自然界阴阳消长的规律,夏至时节宜晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机宣畅。运动不宜剧烈,尽量在清晨或

傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦;运动后及时补充水分,切不可饮用冰水,更不能立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够在夏至养生中发挥重要作用。专家介绍,拔罐可以祛除瘀滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以升发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。

据新华社

□星空有约

## 夏至夜赏北斗七星 古人曾用它定季节

新华社天津6月19日电(记者周润健)对于我国大部分地区而言,进入6月就意味着夏天的开始。6月21日,夏至,这天前半夜,北斗七星的斗柄会指向正南,正所谓“斗柄南指,天下皆夏”。天文科普专家表示,感兴趣的公众不妨找一找这个夜空中的“大勺子”,感受古人用其辨别季节的古老智慧。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏指出,北斗七星是由天枢、天璇、天玑、天权、玉衡、开阳和摇光这七颗恒星组成,这些星星排列成一个“大勺子”

的形状。我国古人把这七星联系起来想象成舀酒的斗形。天枢、天璇、天玑、天权组成斗身,古曰“魁”;玉衡、开阳、摇光组成斗柄,古曰“杓”。

古人很重视北斗七星,因为可以用它来辨方向、定季节。把天璇、天枢连成直线并延长约五倍的距离,就可以找到北极星,而北极星是北方的标志。

北斗七星用以辨方向,不少诗中也有描述,如“夔府孤城落日斜,每依北斗望京华”“仰视北斗高,不知路所归”等。

不同的季节,北斗七星在夜晚相同的时间,出现于天空不同的方位,看起来就像在围绕着北极星转动,所以古人又根据斗柄所指的方向来决定季节:斗柄东指,天下皆春;斗柄南指,天下皆夏;斗柄西指,天下皆秋;斗柄北指,天下皆冬。

“古人用北斗七星判断季节的方法是粗略的,只适合天黑后不久。如果待到深夜,你会发现斗柄的指向有明显的变化,这是地球自转导致的结果。比如,在夏天天黑后不久,斗柄确实大体上指向南边,但如果待到午夜,斗柄就渐渐开

始指向西边了。”修立鹏说。

北斗七星中,天权最暗,是一颗三等星,其余六颗均是二等星,其中,玉衡最亮。在城市中,只要没有过多的光污染,凭借肉眼是可以看到北斗七星的。

“夏至这天,北斗七星会在入夜后高耸在北方天空,异常醒目。”修立鹏建议,要想看得更清楚,最好是到光污染少的地方,如郊区、农村等地。“当然,观赏北斗七星不限于夏至这天,几乎一年四季都可观赏。”