

● 节令之美 ●

小暑至，觅清凉

□新华社记者 古扎丽努尔 周心怡 唐紫宸

“倏忽温风至，因循小暑来。”在夏日的热浪中，7月7日，我们迎来二十四节气中第十一个节气——小暑。

《月令七十二候集解》记载：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”虽未达酷暑巅峰，却意味着天气开始炎热。这时江淮流域梅雨即将结束，气温升高，进入伏旱期；而华北、东北地区进入多雨季节。蒸腾的热气催促着人们寻觅清凉之道，避暑消暑的智慧由此而生。

古人解暑的方式多样，诗词中有诸多记载。“雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝”，描绘了古人享用冰镇果蔬的惬意；“夏时饶温和，避暑就清凉”，则道出了寻觅清凉之地的悠然。这些智慧历经岁月沉淀，至今仍

影响着人们的夏日生活，在广袤的中华大地上催生出独具地域特色的解暑传统。

清晨的上海市练塘镇水田里，茭农们弯腰在密密的绿叶丛中摸索，镰刀轻挥，“咔嚓”一声，饱满的茭白便落入身后的竹筐。茭白被称为“水中人参”，是当地消暑的天然珍品。“茭白清热解毒，可以清炒可以油焖，生吃更香甜，做法可多哩！”茭农钱老伯说。以当季水生时蔬入馔，是水乡人家应对暑湿的饮食智慧。

千里之外的宁夏南部，八方游客在六盘山寻得一方清凉。得益于高海拔与丰茂的植被，这里夏季平均气温仅18℃，成为天然的避暑胜地。山脚下冶家村的特色民宿，游人如织。“随着气温持续攀升，河南、陕西、四川等地的游客纷纷来到这里避

暑。”巧媳妇庄园负责人冶三成介绍。漫步山间小道，微风拂面，送来沁人心脾的凉意，将炎炎酷暑隔绝于青山之外。

在素有“火洲”之称的新疆吐鲁番，烈日炙烤大地。巷口的杏皮茶摊上，琥珀色的茶汤在铜锅中流转，这道特色饮品由杏干、葡萄干、红枣等干果精心熬制，再加入冰块，瞬间化作一杯酸甜沁凉、生津止渴的解暑佳品。“杏皮茶，凉快的杏皮茶！”叫卖声里，游客们排起长队，只为这一口化解“火洲”干燥酷热的滋味。

从江南平原的时令馈赠，到西北高山的天然清凉，再到火洲盆地的特色茶饮，不同的“清凉之道”，绘就了一幅幅生动的地域风情画，也诠释着人与自然和谐共生的古老哲学。

新华社北京7月6日电



盛夏正当时，消暑有“凉”策。吃当季蔬果、喝一碗绿豆汤、饮一杯凉茶，都是不错的解暑方式。针对暑热的特点，脾胃不虚弱的人群可以有意识地增加一些性味偏寒凉的食物，如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜。新华社发 勾建山 作

小暑时节防“暑湿”

新华社北京7月6日电（记者 田晓航 唐紫宸）7日迎来夏季的第五个节气“小暑”。中医专家表示，小暑正值“三伏”头伏前后，气温持续升高、降水增多，空气湿度大，体感闷热难耐，养生防病应从“暑”和“湿”两方面着眼，注重益气生津、健脾祛湿。

“中医理论认为，暑多夹湿，‘暑湿’二邪夹杂，容易引发许多健康问题。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师赵听说，小暑节气容易

出现湿邪困脾，脾失健运，导致腹胀腹泻、食欲不振、恶心呕吐；同时，暑热最易耗气伤津，造成心血暗耗，导致血压波动、胸闷心悸、头晕乏力等，因而这一时期也是心脑血管疾病的高发期。

“暑邪易伤气阴，此时养生应以益气生津为首。”赵听说，中医提倡酸甘化阴的饮食原则，通过食用酸味和甘味食物来滋养阴液，将乌梅、山楂等食材煮成的酸梅汤，加入适量冰糖调味，

既能生津止渴，又能滋养阴液；另一方面，湿邪粘滞，易困脾胃，饮食还应注意健脾祛湿，可将薏米、绿豆、赤小豆一同煮汤食用。

专家提示，夏季昼长夜短，人体阳气旺盛，宜顺应自然规律调整作息，建议晚上11时左右入睡，早上6时左右起床。早起后进行伸懒腰、活动关节等简单伸展运动，有助于唤醒身体机能。

“小暑期间入伏，此时贴敷三伏

贴，借助旺盛阳气，可以起到通经络、温阳散寒、增强免疫等作用。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，首次贴敷前应先试贴15分钟，无红肿痒痛再使用；成人贴敷控制在2小时至4小时，儿童控制在半小时至1小时，避免灼伤；孕妇、发热者、皮肤溃烂者、过敏者和严重心肺疾病患者等人群禁用。此外，这一时节还可选择艾灸、拔罐、刮痧等常见冬病夏治方法调养身体。

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假？健康解读来了

□新华社记者 李恒 董瑞丰

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升（mg/L），当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，

保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控

制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

误区五：动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得饱”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

新华社北京7月6日电