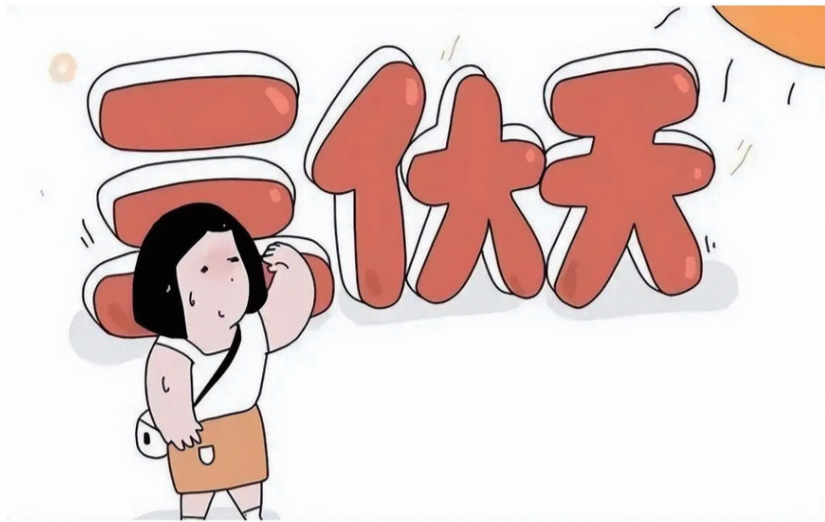


# 古人的降伏之道



当热浪席卷大地,时节步入四季中最炙烈的篇章——“三伏”。万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏,古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。

## “三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天文气象的精密观测与农耕生活的深刻理解,按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏,合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子,而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同,但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载:“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子,秦武公之弟,他在位期间对秦国有着重要贡献,包括迁都雍城和在历法中设置

伏日。根据《汉书·郊祀志》所言:“秦德公既立……用三百牢于鄠,作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动,可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动,以此祈求神灵保佑人畜安康,免受热毒恶气之害。

“伏”字早期代表了“伏藏”之意,即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现:“伏者,谓阴气将起,迫于残阳而未得升。故为藏伏,因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节,称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载:“六月三伏之节起,秦德公为之,故云初伏。伏者,隐伏避暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义,指出是为了隐伏避暑而设立的节气,这段时间阳气至极,阴气受迫而藏伏,天气酷热难耐,人们应尽量减少外出活动,以避暑气。

“三伏”天是一年中最炎热的时段,唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这么描述此时气候的:“是时三伏天,天气热如汤。”这短短十字,便将酷热描绘得淋漓尽致。

尽致。宋代诗人吴潜《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴忧三伏,古佛慈悲赐一凉”的诗句,间接写老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉,来反映炎热以及人们对清凉的渴望。

## 吃肉食“贴伏膘”

在“三伏”天这一时期,历朝历代的古人为了应对酷暑,形成了丰富多彩的习俗,这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式,也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日,诏赐从官肉”的记载,生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀,这种通过吃肉来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在,人们认为在炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热,这一举动也体现了古人对节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《礼记》中的“井冰藏冰,三伏之月冰赐大臣”,则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块的恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式,不仅体现了古代贵族生活的奢华,也反映了当时人们对消暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期,人们就有了在冬天藏冰,夏天取用的习惯,到了唐代,长安的豪富们甚至会举行“冰宴”,用冰块制作各种冷饮和冰品,享受夏日的清凉。汉代人会在伏日烹煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己,如《汉书》所载:“田家作苦,岁时伏腊。烹羊炮羔,斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期,《魏氏春秋》中提到:“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然。”面条作为热汤面,食用后出汗,使面色更加清爽,成为“三伏”天解暑的佳品。此外,西瓜也是古人“三伏”天的重要食物,如西瓜、白瓜等时令瓜果,不仅解暑还富含营养。

## 传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载:“长安富家子,盛夏月,每差人于高山中采冰,镂为凤虬等形,置于雕盘,四周以绢缟为裳衣,及至暑月,则置于堂中,以风轮扇之,其凛冽侵人,如入深冬也。”这段描绘了唐代富贵之家穿着薄丝缝制的衣服,安排下人用风扇送来凉风的情景。当然这种是比较奢侈的消暑方式,宋代《东京梦华录》是这样描述降“伏”的场景:“都人最重三伏,盖六月中别无时节,往往风亭水榭,峻宇高楼,雪槛冰盘,浮瓜沉李,流杯曲沼,通夕而罢。”这里描绘了东京(今开封)市民在“三伏”天寻找阴凉之地避暑,于风亭水榭中享受清凉,品尝瓜果,度过漫漫长夏的生动场景。

出行方面,古人在“三伏”天多选择清晨或傍晚出行,以避免正午时分的酷热。《齐民要术》虽非直接言及三伏出行,但书中对夏日农事活动的安排,如“早锄则草根带湿,易死;盛夏气蒸,则疾枯稿”等,间接反映了古人根据天气变化调整劳作时间。

除了衣食住行方面的习俗外,传统中医还认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期。中医认为,“三伏”天人体阳气浮于外而虚于内,此时正适合温阳散寒、增强体质。通过艾灸、拔罐、刮痧、“三伏”贴等传统疗法,可以有效驱散体内的寒气,增强机体的抵抗力,从而预防冬季易发的慢性疾病。这种“未病先防”的理念,正是中医养生智慧的体现。在“三伏”天,古人还提倡适度运动,如太极拳、八段锦等。这些运动不仅可以促进血液循环、增强体质,还能在运动中达到调和阴阳、平衡气血的目的。通过运动,人体能够更好地适应高温环境,提高身体的耐热能力,同时也有助于缓解因炎热天气带来的烦躁情绪。

# 立秋时节如何科学应对呼吸道疾病

2024年8月7日,是二十四节气中的第十三个节气——立秋。国家卫生健康委6日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。

立秋时节,气温逐渐转凉,但“秋老虎”威力不减,如何科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是呼吸道疾病的发生?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍指出,夏秋交替,人体的呼吸系统最易受到侵袭,老人、儿童、体弱者、营养不良者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。为此,公众首先要树立自己是健康第一责任人的理念,要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

“公众应该根据温度变化,及时调整衣物,肺炎、流感的易感人群可以积极接种相关疫苗。”王丽萍强调,还要做好健康监测,出现类似发热、流涕、咽痛等呼吸道疾病症状时,要尽量保证休息,根据情况及时就医。

立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,还会伴随一段夏季的余热。节气交替之际,有哪些养生保健方法可以预防呼吸道疾病?北

京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰表示,立秋时段还在伏天,这个时候说“秋燥”还有点早,除了要避凉风侵袭之外,还要继续防暑祛湿,预防感冒要兼顾祛湿和祛寒。

龚燕冰推荐公众可以服用代茶饮——陈皮姜茶,陈皮有健脾祛湿理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,各取3-6克泡水喝。立秋过后的一段时间,一些人可能会出现肺燥,有口干、咽干等症状,可以进食百合、梨、银耳等食物,有滋阴润燥功效。如果出现感冒症状,还可以揉按列缺穴,每次揉按一到两分钟,可以反复揉按,能起到宣肺解表、温经通络的作用。

另外,对于近日晒伤养生的社会关注,龚燕冰指出,晒伤是一种传统的养生方法,符合中医冬病夏治的理论,来相当于利用太阳照射和大自然阳气,来提升身体阳气的一种方法。冬天手脚特别怕凉的人,阳虚或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合晒背。正常人也可以通过晒背养生,但患有高血压等慢性病、皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,要慎重晒背。



## 少糖饮食能使身体更年轻



美国加州大学旧金山分校的研究人员发现,遵循富含维生素和矿物质的饮食,尤其是不添加太多糖的饮食,与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。相关论文发表于《美国医学会杂志》网络版。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一,也是第一个在不同种族女性群体中探索这种联系的研究。参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316克不等,平均每天摄入量为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖,而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入

的添加糖不超过50克。研究人员研究了三种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”(一种可以估算健康和寿命的生化测试)。他们发现,人们吃得越健康,细胞看起来就越年轻。其中,坚持地中海饮食与较快的表观遗传年龄相关性最强。研究还发现,即使饮食健康,人们摄入的每1克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对于糖与健康之间关系的理解。研究人员表示,表观遗传模式似乎是可逆的,如果坚持每天减少摄入10克添加糖,可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。



# 暑期医美“热”别灼伤了学生的健康

据报道,进入暑期,到各地医美机构咨询的学生特别是毕业生、大学生消费者显著增多,水光针、瘦脸针、光子嫩肤、点痣、祛斑祛痘等“轻医美”项目颇受欢迎。为了在开学季、求职季“惊艳亮相”,不少学生选择在暑期长假中“偷偷变美”。殊不知,在“变美”消费中不留神就会掉入“陷阱”。

学生平时没时间,暑假较长,可以让学生完成变美的心愿。一些低年级升入高年级或进入大学的学生,想通过医美手术来展现新形象。大学毕业生初次踏入社会或进入职场,希望通过医美手术来掩盖面容瑕疵,或展现更美的一面。每年暑假来临之际,不少医美机构加紧布局,争先恐后地争抢这块巨大的蛋糕,导致暑假一到,医美就会和天气一起热起来。

据业内人士介绍,学生接受医美服务的中期,往往也是各种医美欺诈的高发期。做医美手术的学生多,骗子们更好浑水摸鱼;短期内需求猛增,合规的医美服务供给不足,尤其是正规医生人手不够,就会出现非正规机构见缝插针、不具资质的人凑合提供服务等现象。“免费”或低价诱导进店,体验中二次收费;夸大或虚假宣传效果,后期维权难;被诱导医美贷、升级办卡或长期消费;产品或服务以次充好、以假充真;预付办卡未消费或未达到预期效果退费难……各式各样的欺诈套路,都可能随着暑期医美“热”的升温而增加。

此外,暑期医美“热”也容易让学生产生心理误区。轻医美之“轻”,微整形

之“微”,让人误以为操作简单、风险极低。学生涉世未深,更容易被“轻”和“微”所误导。医美专业医生的资质很复杂,假医生毫无资质容易辨识,但医美专业医生也有类别和执业范围之分,比如低资历和低职称医生不能单独做高难度医美手术……对于这些成年人都难以理解,学生就更难分辨。

暑期医美特点和表现决定了,学生的健康很容易在此期间受到伤害。这几年,“美容不成反毁容”之类事件在学生中时有发生。并且,医美对学生的伤害还容易形成多重叠加。比如学生的身心尚未完全发育成熟,过度推荐项目后容易引发“植入体尺寸不合”等现象。毕业生想就业,支付能力低,但有超前消费习惯,“套路贷”、消费欺诈等就更容易在此期间来围猎学生,导致暑期医美欺诈容易变成一个个“复合体”。

暑期医美“热”已变成一种独特现象,医美伤害则是学生面临的一种主要风险。对此首先要“在医言医”,通过增加优质医美供给、打击医美欺诈、优化医美行业生态等举措为学生化解风险。此外,还要通过医教结合,用分散服务为暑期集中服务“削峰”,以及强化学生审美教育,让更多学生选择自然美和差异美。对暑期医美欺诈,还应与其他相关欺诈一同整治,并大幅提升整治的力度,等等。

通过这些综合举措,才能尽快填平暑期医美“陷阱”,进一步维护好学生的健康。

# 守护好孩子的明亮“视”界

近视问题,防大于治。近视防控工作,重在加强家校协同。

暑假时间长,儿童青少年如果生活作息不规律,户外活动不足,总是捧着手机或看电视,很容易加深近视程度。怎么呵护好孩子的眼睛,是必须答好的一道考题。

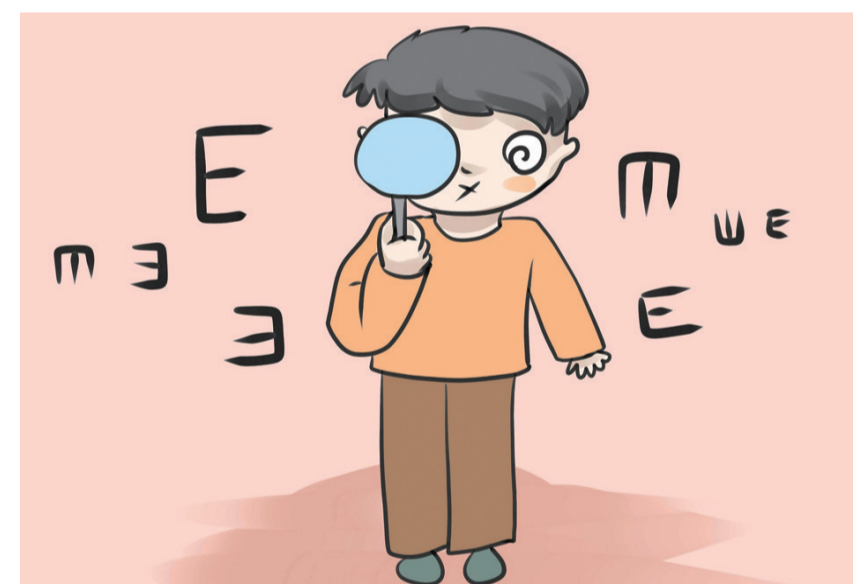
想起之前采访的云南省屏边苗族自治县湾塘小学。这所寄宿制学校,学生近视率连续多年为零。500多名孩子的视力,基本稳定在5.0及以上。究其原因,学校鼓励学生多做户外运动,缓解视力疲劳,而且通过定期调换座位、调整视野距离,来预防近视。除了电子白板、计算机课上的电脑,学生们很少使用手机等电子产品。在校时的一日三餐、睡眠休息,也有充分保障。

一边抓教学质量,一边抓视力保护,湾塘小学保持低近视率的经验,在云南多地推广落地。据统计,云南红河哈尼族彝族自治州儿童青少年近视率,从2020年的44%降至2023年的31.24%。运动多了、觉睡足了、身体好了,好几所小学的学生,在近视率明显下降的同时,学习成绩也提高了。实践证明,好视力需要用心守护、细致呵护。体

育锻炼勤、手机管理严、睡眠时间足,就能有效控制近视发生发展。

近视问题,防大于治。近视防控工作,重在加强家校协同。有专家指出,如果儿童青少年过多地近距离用眼,就会提前把自身的远视储备量消耗完,在小学甚至更早的阶段发展为近视。平日里,注意用眼卫生,减少近距离用眼、避免眼疲劳,让眼睛得到充分放松和良好休息,孩子们才能拥有明亮“视”界。暑假期间,儿童青少年有充足的自由活动时间。应当引导他们多运动锻炼、多亲近自然,把用眼负担降下来。已患近视的儿童青少年,更需多接触自然光,增加户外活动时间,以延缓近视加深。家长以身作则,带动和帮助孩子养成良好用眼习惯,这同样是预防近视的良方。

也要看到,儿童青少年近视的发生成因复杂,和个人学习、生活习惯、周边环境等因素都可能相关。正因此,全社会要共同行动起来,为儿童青少年营造爱眼护眼的良好环境。浙江温州已开展多次全市百万中小学生近视普查,并持续投入资金开展教室灯光改造和可调节课桌椅置换,改善校园视觉环境。湖北武汉为儿童青少年建立视力健康电



子档案,同时向家长提供孩子视力监测数据、眼屈光发育趋势和个性化干预建议。各地不断健全近视防控工作体系,有助于更好实现防控儿童青少年近视的各项目标。坚持全方位协同、全流程管理,拿出更多有创新性、突破性的防治

举措,才能有力抑制儿童青少年近视高发、近视低龄化问题。

暑假是防控近视的有利时机。期待各地加强系统谋划、科学施策,帮助儿童青少年擦亮心灵的窗,更好拥抱美丽世界。

# 给户外运动系上“安全带”



徒步、登山、露营,不走寻常路、追求原生态野趣的户外运动正在从小众逐渐走向大众,成为流行的游玩方式。然而,不少新手盲目跟风,以为“来都来了”“有腿就行”而忽略了户外运动的风险。浙江台州石人峡两名驴友横渡急流时不幸遇难,25人徒步海南保亭吊罗山林区被困……遭遇意外、安全事故时有发生,户外运动如何兼顾健康与安全成为公众热议的话题。

拥抱自然、崇尚健康,这是户外运动日渐火爆的底层逻辑。一方面,不少地方部门积极推进全民户外健身运动。比如今年上半年,浙江共举办200人以上规模越野赛事和活动超170场,参与人次超37万。另一方面,制度设计也开始关注“户外+”带来的消费活力。比如,《关于打造消费新场景培育消费新增长点的措施》就明确提出开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅行”“户外运动活力山水”行动计划等。客观地说,户外运动从小众逐渐走向大众,这是社会进步的彰显。

但户外不等于“野外”,运动不等于“盲动”。我们固然不能因为安全风险就因噎废食,但也要做好

事前防范,注意风险管控。比如,要加强常识教育,提升人们的户外运动素养。职能部门可以加强对行业的监管,细化相关要求。例如,规定户外领队必须接受户外知识技能培训并持证上岗;明确景区在重点区域要建立相应的救援体系,等等。

对户外运动参与者来说,基本的风险评估和预判能力、沟通协调能力、突发事件应急处理能力也是出发前的“必修”项目。否则,“小白冒险家”太多,无论是对生态环境承载力,还是公共服务救援力量来说,都是不小的挑战。

值得一提的是,对于户外运动参与者来说,你有探险的自由,也有守法的义务。出事了,要救援;救援后,要埋单。我国旅游法明确规定:“旅游者在人身、财产安全遇有危险时,有权请求旅游经营者、当地政府和有关机构进行及时救助。”“旅游者接受相关组织或者机构的救助后,应当支付应由个人承担的费用。”个体的户外风险,不能总是“由全民埋单”。

无限风光在险峰,户外运动确实让人心驰神往。但是,为了健康与安全,还得合力给户外运动系上“安全带”,将防护做到位,让权责进一步厘清。