

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版
第10596期

2024年6月21日 星期五
甲辰年五月十六

今天 阴到多云有阵雨 25℃-33℃
明天 多云 27℃-36℃

赏荷叶田田
听蝉鸣声声
夏至已至

今天我们迎来夏至节气，标志盛夏来临，也是万物生长最旺盛的时候。

夏至，是夏天的第四个节气。这一天，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。

无蝉不夏天。蝉，又名“知了”。骄阳酷暑里的声声蝉鸣，是生命活力旺盛的一种象征。蝉的形象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。

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。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，喜食面条的人们，不妨吃上一碗色香味俱佳的面条，再到户外走走、停停、看看，听蝉鸣声声，赏荷叶田田，静享夏至后的悠闲时光。

▲6月20日拍摄的宁波市江北区外漕村万亩荷田内的荷花。

夏至养生

湿入益气生津。
意保护阳气、调养心阳，补养心阴、清心宁神、清暑祛老年病科副主任医师龙霖梓说，夏至养生防病需注「入夏无病三分虚。」中国中医科学院西苑医院

夏至饮食

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。

夏至起居

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。

夏至健体

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。

责编 叶飞 高凯
审读 刘云祥
美编/制图 雷林燕

广告

宁波银行
五重好礼
龙重登场
活动时间：2024.4.1-2024.7.31

扫码参与

本版图文均据新华社