

昼晷已云极 宵漏自此长

夏至是二十四节气之一，通常会在每年6月21日或22日这两天。夏至，顾名思义就是最炎热的时节即将到来，夏至日这一天太阳几乎直射北回归线，北半球大部分地区的白昼时间也达到一年中的最长。

夏至节气怎样养生



夏至的起居养生

夏季起居讲究晚睡早起中午打个盹。有人说，在夏至这天，是阳气最旺之时，这时白昼达到最长、夜晚变为最短，当然养生也要顺应自然的特点，要注意阳气的流失。同时尽管天气很热，也不能不注意阴气的调理。所以在这个时节，为顺应自然界阴阳盛衰的变化，一般宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起，尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不可过大，更不宜夜晚露宿。

夏至的饮食养生

饮食调养，有夏时心火当令，心火过旺则克肺金之说(五行的观点)，故《金匱要略》有“夏不食心”的说法。根据五行(夏为火、五成(夏为长)、五脏(属心)、五味(宜苦)的相互关

系，味苦之物亦能助心气而制肺气。夏季又是多汗的季节，出汗多，则盐分损失也多，若心肌缺血，心脏搏动就会出现失常。中医认为此时宜多食酸味，以固表，多食咸味以补心。

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疮疖之疾。

夏至的运动养生

夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也宜损阳气。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

适合夏季养生的消暑汤

1、山楂汤：山楂片克、酸梅50克，加水煮烂，放入白菊花克，烧开后捞出，然后放入适量白糖，晾凉饮用。可消食健胃、活血化淤。
2、荷叶茯苓粥：荷叶1张(鲜、干均可)，茯苓50克，粳米或小米克，白糖适量。先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤

中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。有清热解暑、宁心安神的功效。

3、薏仁绿豆粥：薏仁健脾化湿，绿豆清热解毒。薏仁较难煮熟，在煮之前需以温水浸泡2-3小时，让它充分吸收水分，绿豆最好也浸泡12小时，然后等份煮粥即可。健康饮食4、冰镇西瓜露：西瓜瓤切丁，连汁倒入盆内冰镇。然后用适量冰糖、白糖加水煮开，撇去浮沫，置于冰箱冷藏。食用时将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可。可清热消暑、消毒利水。

夏至前后应常备的防暑药

盛夏酷暑，高温燥热，常使人们食无味、睡不香，容易出现头晕、头痛、乏力，甚至恶心、呕吐等症状，为了安全度夏，家庭准备一些防暑药物是很有必要的。这些药物有：金银花具有祛暑清热、解毒止痛等功效。可开水泡代茶饮；菊花具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜，以开水泡代茶饮。

另外还有荷叶适宜中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛者。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮；仁丹能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑涨、胸中郁闷、腹痛腹泻，也可用于晕车晕船、水土不服。十滴水：能消暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症；藿香正气水能消暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者；清凉油能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因受凉引起的腹泻。

(节令之美·夏至)
21日17时14分夏至：盛夏来临



“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”北京时间6月21日17时14分将迎来夏至节气，标志着炎热的盛夏来临，意味着高温的炙烤开始。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，每年公历6月20日至22日之间，当太阳到达黄经90度时，为夏至之始，它是二十四节气中第十个节气，也是夏季第四个节气。“至者，极也”，经过立夏、小满、芒种的不断蓄积，阳气在夏至达到顶点，大自然笼罩在一片炎热之中。

夏至来临之日，太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼时间最长的一天，且越往北白昼时间越长。此后，昼渐短，夜渐长，直到秋分，方得平均，我国民间有“吃过夏至面，一天短一线”的民俗说法。

夏至，中国古时又称“夏节”“夏至节”，素有祭拜先祖、祈福美好的习俗。《周礼·春官》中记载：“以夏至，致地方物觴”，周代夏至日祭祈神明，意在消除疫病和灾荒；汉代以后，为祈求五谷丰登，粮仓充实，历朝历代几乎都有祭拜仪式。

夏至是民间“四时八节”之一，中国人喜欢美食，不同节令有不同的应景食物。“各地夏至习俗虽有差异，但吃面却大有共识。夏至新麦已收获，人们尽兴吃面，有尝新之意，既解馋享口福，也是盛夏的便捷饮食。南方有阳春面、干汤面、麻油凉拌面等，北方则有打卤面、捞面、炸酱面、冷面等。”由国庆说。

夏至后不久便会进入一年中最热的三伏天，大众该如何养生保健？由国庆结合养生保健专家的建议提醒：饮食上宜清淡，以清补、健脾为原则，可适当多吃些苦味食物，如苦瓜、芹菜、茼蒿、苦菊等，这些食物有利于祛暑益气、除燥祛湿、生津止渴和增进食欲。

睡个好觉是夏日养生关键。此时节，可稍晚睡一些，早起一点，以顺应自然界阴阳盛衰的变化。起床后可适当运动，如散步、慢跑等，避免剧烈运动；应重视心神调养，戒躁戒怒，保持心情顺畅，培养积极乐观的情绪。

【来源：新华社】

夏至著名诗词鉴赏

《夏至避暑北池》

【唐】韦应物

昼晷已云极，宵漏自此长。未及施政教，所忧变炎凉。公门日多暇，是月农稍忙。高居念田里，苦热安可当。亭午息群物，独游爱方塘。门闭阴寂寂，城高树苍苍。绿筠尚含粉，圆荷始散芳。于焉洒烦抱，可以对华觴。

《夏至后得雨》

【宋】苏辙

天惟不穷人，旱甚雨辄至。麦乾春泽匝，禾稿夏雷坠。一年失二雨，廩实真不继。我穷本人穷，得饱天所界。夺禄十五年，有田颍川涘。躬耕力不足，分获中自愧。余功治室庐，弃积沾狗彘。久养无用身，未识彼天意。

《和梦得夏至忆苏州呈卢宾客》

【唐】白居易

忆在苏州日，常谙夏至筵。粽香

筒竹嫩，炙脆子鹅鲜。水国多台榭，吴风尚管弦。每家皆有酒，无处不过船。交印君相次，襄帷我在前。此乡俱老矣，东望共依然。洛下麦秋月，江南梅雨天。齐云楼上事，已上十三年。

《夏至日衡阳郡斋书怀》

【唐】令狐楚

一来江城守，七见江月圆。齿发将七十，乡关越三千。寒帷罕游观，闭阁多沉眠。新节还复至，故交尽相捐。何时孤囿闕，上诉高天。

《夏至》

【宋】范成大

李核垂腰祝饐，粽丝系臂扶赢。节物竞随乡俗，老翁闲伴儿嬉。石鼎声中朝暮，纸窗影下寒温。踰年不与庙祭，敢云孝子慈孙。

《夏至过东市二绝》

【宋】洪咨夔

插遍秧畴雨恰晴，牧儿顶踵是升平。秃穿犍鼻迎风去，横坐牛腰趁草行。涨落平溪水见沙，绿阴两岸市人家。晚风来去吹香远，载戴冬青几树花。

《夏至》

【宋】张耒

长养功已极，大运忽云迁。人间漫未知，微阴生九原。杀生忽更柄，寒暑将成年。崔巍干云树，安得保芳鲜。几微物所忽，渐理理必然。黠哉观化子，默坐付忘言。

《夏至日雨》

【宋】袁说友

烟暝千岩木，溪阴一带楼。片云封旧恨，急雨泻新愁。节又匆匆过，诗从轧轧抽。病躯无耐暑，老鬓不禁秋。

默默耕耘“支”为奉献

——记君山路小学支教教师万勇

本报记者



在孟庄镇黄山小学活跃着这样一个身影，他在三尺讲台上教书育人、书写无悔人生；他爱护学生，始终以一个优秀教师的标准严格要求自己，师德高尚，爱岗敬业，勤奋努力，赢得了广大师生广泛赞誉。他就是君山路小学支教教师万勇。万勇现任君山路小学办公室主任，2021年8月，按照枣庄市教育局、市中区教育和体育局工作安排，被派往孟庄镇黄山小学支教，为期一年。一年来，他恪尽职守，履行职责，兢兢业业，担当作为，圆满完成了支教任务。

积极发挥骨干示范作用，引领教师专业成长。万勇在做好自身工作的同时，积极发挥自己“区级学科带头人”“市级教学能手”示范引领作用。执教镇级公开课《草船借箭》，将“教学评一致性”的先进教学理念高效融入课堂教学中，积极带动学校的语文教研，受到市、区语文学科教研员高度评价。

充分发挥模范先锋作用，践行党员初心使命。在万勇支教的黄山小学有一个建档立卡三胞胎家庭，妈妈有慢性病，有时一住院就长达二、三个月，家庭生活相当困难。万勇知道后，主动联系市中区团区委负责“希望小屋”捐建相关领导，经多方协调，功夫不负有心人，2021年10月，“希望小屋”在该家庭落户，

为孩子营造了温馨舒适的学习环境。2022年六一前夕，万勇又给孩子买了书包、文具盒等学习用品，并和该校宋兆鸿校长一起送到孩子家中，家长感激不尽。

积极创新育人活动载体，呵护学生健康成长。积极联系孟庄镇派出所，开展了法治副校长聘任、“关爱生命 防止溺水”等特色活动，高质量构筑师生生命安全防线；积极联系“利目眼科——中华慈善总会”，开展了“呵护心灵之窗”活动，高标准完成学生视力检测工作等，为孩子的健康成长保驾护航。这些特色活动，先后被多家媒体报道宣传，赢得家长一致好评。

默默耕耘，“支”为奉献。“一年来，我工作着、幸福着、收获着……和乡村教师的坚守相比，我只是做了一些微不足道的工作，希望今后能继续为乡村教育尽自己的绵薄之力”，面对记者，万勇这样说。

桃李不言，下自成蹊。希望万勇这种教育情怀能感染更多的“支教人”，一起为乡村教育的振兴作出更大贡献。