

古人的降“伏”之道

当热浪席卷大地,时节也步入四季中最为炽烈的篇章——“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”源自古人对天气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……用三百牢于口,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”天是一年中最为炎热的时段,唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这样描述此时气候的:“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。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,这种通过吃肉食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。《邨中记》中的“井台藏冰,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解暑方法的积极探索。

“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,瓜果也是古人“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,盛暑月,每差人于高山中采冰,镂为凤虬等形,置于雕盘中,四周以绢绮绩为裳衣,及至暑月,则置于堂中,以风风扇之,其凛冽侵人,如入深冬也。”此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。当然这种是比较奢华的消暑方式,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,则疾枯槁”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。

(据《北京青年报》)

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,除了要避免凉风侵袭之外,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,陈皮有健脾祛湿兼理气的作用,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,对于近日晒背养生的社会关注,龚燕冰指出,晒背是一种传统的养生方法,符合中医冬病夏治的理论。这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病人,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。

(据《光明日报》)

不孕不育的解困之道：科学备孕，积极治疗

□翁艳艳

夜、压力过大等,均可能对生育能力产生负面影响。

2. 科学备孕的策略

科学备孕是解决不孕不育问题的重要前提,它不仅有助于提高受孕成功率,还能为胎儿的健康成长打下良好基础。

2.1 健康生活

均衡饮食:摄入富含蛋白质、维生素、矿物质的食物,避免过多摄入高热量、高脂肪食物。

规律作息:保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

适量运动:选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等,增强体质,提高受孕能力。

戒烟戒酒:烟草和酒精对生育能力有害无益,应尽早戒除。

2.2 定期体检与评估

孕前检查:夫妻双方都应进行全面的孕前检查,了解自身健康状况,及时发现并治疗可能影响生育的疾病。

生育能力评估:通过精液分析、B超检查、内分泌检查等手段,评估双方的生育能力。

2.3 心理调适

保持乐观心态:不孕不育带来的心理压力不容忽视,夫妻双方应相互支持,保持乐观的心态。

专业心理咨询:必要时可寻求专业心理咨询师帮助,缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

2.4 合理安排性生活

排卵期同房:通过监测基础体温、使用排卵试纸或进行B超监测等方法,确定排卵期并安排同房时间。

避免过度频繁或稀少的性生活:合理安排性生活频率,确保精子质量和数量处于最佳状态。

3. 现代医学治疗技术

随着医学技术的不断发展,许多不

孕不育问题可以得到有效解决。

3.1 药物治疗

促排卵药物:如克罗米芬、来曲唑等,用于促进卵泡发育和排卵。

改善精子质量的药物:如维生素E、锌制剂等,有助于提高精子活力和降低畸形率。

辅助生殖技术前的预处理药物:如促性腺激素释放激素类似物、雌激素等,用于调节内分泌环境,为辅助生殖技术做准备。

3.2 辅助生殖技术

人工授精(AI):将处理后的精子直接注入女性生殖道内,以提高受孕率。

体外受精-胚胎移植(IVF-ET):将精子和卵子在体外结合形成受精卵,再将胚胎移植回母体子宫内。这是目前治疗不孕不育较为有效的方法之一。

卵细胞内单精子注射(ICSI):将不育夫妇的精子与精子取出体外,将单条精子注射到卵细胞的胞质中使其受精。

胚胎冷冻与解冻技术:将多余的胚胎冷冻保存,待将来需要时再进行解冻移植。

植入前遗传学诊断(PGD):在胚胎移植前进行遗传学检测,筛选出健康的胚胎进行移植,降低遗传病风险。

4. 结语

不孕不育是一个复杂而敏感的话题,它涉及医学、心理、社会等多个方面。然而,通过科学备孕、积极治疗,许多不孕不育的夫妇已经成功实现了生育梦想。我们应该以更加开放和包容的心态来看待这一问题,为不孕不育夫妇提供全方位的支持和帮助。社会各界也应共同努力,为解决不孕不育问题贡献自己的力量。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市灵山县中医院)