



山亭夏日

唐·高骈

绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。
水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。

夏至 万物盛

立夏，是夏季的第一个节气，立夏之后，昼长夜短，正式告别春天，炎热的夏季即将来临，这时雷雨增多，农作物生长进入旺季。立夏到来时，大地生机勃勃，天气不算十分炎热，适合外出游玩。

这个时节的风俗食物有嫩蚕豆、立夏饭、立夏蛋等，节气习俗有立夏吃蛋、斗蛋游戏、立夏称人等。

立夏时节我国南北的气温差异较大，而且同一地区波动频繁，华南其余的地区气温为20℃左右；而低海拔河谷则早在4月中旬初即感夏热，立夏时气温已达24℃以上。“南国似暑北国春，绿秀江淮万木荫。时病时虫人撒药，忽寒忽热药糖人。”故此时也是农作物病虫害的多发期和人们易于犯感冒的时期。

夏日绵绵好睡眠，夏日天气闷热，人也容易犯困，这时养生要注重调养精神，保养心脏。

时令养生

Shi ling yang sheng



李如林

第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

立夏养心百忧消 午睡精气足

立夏一般在5月6日前后，是二十四节气中的第七个节气，表示夏季时节的开始。此时，岭南地区已感夏热，气温已达22~32℃，而且雷雨增多。养生要注意些什么呢？

夏季重在养心

立夏时节，万物繁茂，生长旺盛，人体的生理活动开始旺盛起来，消耗的营养物质开始增多。同时，夏主阳，是阳盛之极，人体阳气运行畅达于外，出汗量要远远大于其他季节，易伤津液。

夏主火，内应于心，夏季应该特别重视对心脏的调养。西医也认为，夏日炎热会影响

人们的心脏功能。天气变热，体内血流加快，心脏的负荷也相应变大，因此夏季养生重点在于养心。

中医学认为人体是一个有机的整体，人与外界环境也是息息相关的，立夏气温渐升高开始进入闷热潮湿的天气，故多湿热为患，而皮肤病最为突出，其次是胃肠病。

平心静气戒躁戒怒

随着天气的燥热，人们内心也会变得躁动不安。因此，在炎热的天气要“戒躁戒怒”，保持心境的平衡。

中医学认为，心理、情绪的变化与体内的神经、内分泌和免疫系统关系密切，当人受到负面情绪影响时，身体的免疫力会下降，容易患上各种疾病。

《内经》要求“使心志无怒”，就要求人们能很好地调控好自己的情绪，保持神清气和、心情愉快的状态，使气机宣畅，通泄自如，情绪向外，防情绪剧烈波动

后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。因此，夏季平心静气可养心，夏季切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。

又因立夏湿热之邪易伤脾胃，要注重清热祛湿。饮食应以苦甘为调，如苦瓜、苦菜（败酱草）、蒲公英、苦苣菜、白花菜、薏苡菜；宜以清淡为主，三鸟肉、鱼、蛋及当令蔬果，如丝瓜、黄瓜、芹菜、苋菜、冬瓜等。另外，可适量饮用赤小豆汤、绿豆汤，防止体内积热而阳气躁动。

运动后及时补充水分

立夏时期，湿热气候明显，适当运动出汗可降低体温、排出湿气，故适量运动排汗有清热除湿的效果。不过，一旦汗出过度，又没有及时补充水分，反而容易损伤身体，如运动出汗太多，身体感觉疲劳、乏力，甚至气短、上气不接下气，这是气随汗泄过多，耗损了人体元气。

尤其是大汗淋漓，伤阴也伤阳。因此，运动后一定要注意及时补充水分，尤以清凉饮料如绿豆水、菊花茶之类为佳。

同时，应当顺应夏季阳消阴长的规律，晚睡早起，适当增加午睡时间，但最好不要超过晚上11点，以保证有充足的睡眠时间。

(广东省中西医结合医院副主任医师梁可云协助整理)

讲饮讲食 Jiang yin jiang shi

吴采开



南海餐饮行业协会会长、旺角渔村饮食服务有限公司董事长

立夏宜吃“苦” 苦瓜最适宜

在岭南之地，立夏一过，气温会骤然升高至30℃以上，雷雨增多，湿热趋于明显，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不适等症状，有的发生胃肠道疾患。针对这一节气特点，炎热夏季饮食必须采取相应的对策，饮食应清淡而富有营养，以清补、健脾、祛暑化湿为原则。

立夏属春夏交替，饮食上不宜过早食用偏凉、生冷食物，以免损伤脾胃阳气。饮食应以清淡、质软，易于消化为主，多食新鲜瓜果蔬菜，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，新鲜瓜果蔬菜既可满足所需营养，又可预防中暑。市民可适当食用些绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等主食，酸梅汤、菊花茶等清凉饮料亦不失为一个好的选择，但不可偏嗜寒凉之品。

市民可适当进食清润生津之品，如冬瓜、西瓜、西红柿、黄瓜等蔬果，荷叶、芦根、沙参等煲水喝，既可以生津止渴消暑，又能补充因夏季出汗而丢失的维生素。还

可以适当进食一些苦瓜、绿豆、芹菜、菠菜等除烦泻火清心之品。

苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温。生食清暑泻火，解热除烦；熟食润脾补肾，能除邪热、解劳乏、益气壮阳。苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃；所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。苦瓜中含有丰富的维生素C，常食苦瓜能有效增强皮肤活力，使皮肤变得细嫩健美。

丝瓜性凉，味甘；有清热化痰，解暑除烦的作用。同时，丝瓜中含有丰富的维生素C，可用于抗坏血病，对牙龈出血和鼻出血有一定的辅助疗效；丝瓜瘦肉滚汤，能缓解因肺热引起的咽喉痛、咳嗽痰黄等症状。

立夏已至，白天渐长，夜渐短，人们的起居应顺应自然，做到晚卧早起，根据自己的实际情况，适当增加运动，呼吸新鲜空气。此外，适当的排汗是人体排出不慎所受之寒邪的有效途径，市民可以选择慢节奏的有氧运动，如散步、慢跑、练八段锦、打太极拳或做瑜伽拉伸。

推荐菜式 凉瓜刺身

1. 将刚采摘的新鲜凉瓜清洗干净，对半剖开，挖去瓜瓢，刀水平方向片去白色的部分，切片；
2. 水开焯凉瓜至熟捞起，倒入冰冻的凉白开水中浸泡至凉透，沥干水分后，封上保鲜膜，放入冰箱冷藏30分钟，吃时取出即可；
3. 食用时可以选择加入花生油、醋、鸡粉、盐、芥头等搅拌。

推荐菜式 莲子百合煲瘦肉

- 材料：猪瘦肉100克左右、百合20克、莲子20克、姜少许。
- 做法：1. 莲子泡两个小时左右，百合洗干净、泡开，猪肉切条，用少许料酒腌一下，姜切碎；
2. 锅里放冷水，放猪肉、莲子、百合、姜，大火烧开，撇去浮沫；
3. 转到慢炖的紫砂锅里炖3个小时。

统筹/珠江时报记者 邓海莹
文/珠江时报记者 戴欢婷 梁雅诗 邓海莹

讲古仔

Jiang Gu Zai

南海各村镇名字由来(下)

【狮山】在北江岸边，有一座像“狮头”的山岗，相传“狮山”之名由此而来。

【罗村】罗村相传其在明朝开村时，四周涌塘环绕，土墩连绵，形似盛谷箩筐，故名“箩村”，后改为罗村。

【大同村】地处西樵山南麓，相传南宋咸淳十年(1274年)先祖从南雄珠玑巷南移至此，灶岗上有一高大梧桐树，认定必属吉祥之地，遂定居下来，取村名为大桐，后易为大同，表达了人们渴求和谐幸福的生活愿望。

【石碣】村东有石碣古海岸遗迹，十数座巨石嵯峨屹立，高者达十余米，兀立如阙，故名，乃珠江三角洲罕见之地质遗产。

【官窑】南越王在位之时，闻官窑一带陶土资源丰富，民间制陶方兴未艾，遂遣官员至镇龙圩文头岭建造大型陶窑，所产陶器位列贡品。因陶窑为官府所办，故名官窑。

【大沥】“大历”之名最早见于明代《永乐大典》，时为“大历”堡。民国25年大历、扶南、梯云堡合并为大沥乡(从此改历为沥)。

【盐步】汉高祖十一年(公元前196年)赵佗在广州受封为南越王时，此地已成村落。由于明清时期官府在此设立盐埠征收盐税，“埠”音同“步”，“盐步”之名由此而来。

【黄岐】很久之前黄岐是水网地带，白沙河口附近水深滩阔，每遇刮风下雨便恶浪排空，是事故多发水域，商旅经此常提心吊胆，习惯上都烧些纸钱，并用竹竿撑起杏黄旗以求平安。奇怪的是每当杏黄旗祭出，风雨骤止，舟楫平安无事，黄竹旗在当地成为吉祥物，久而久之，成了地名。加上当地津口有“岐阳古道”之称，黄竹旗又改作黄竹岐，后简称黄岐。

【里水】政府驻地里水圩，以在里水涌旁而得名。里水涌多弯曲，粤语称为“屈”，与“郁”同音，故里水又名郁水。郁水出罗濠峡后称外水，仅峡内水道称里水。

【石门峡】石门峡在草场西华村石门水道，小北江、白坭河、溪流河三水汇合于石门峡上游，汇合后水流大，下切力强，把南北走向的西华山系横切断成为峡谷，两岸高岗对峙，岩石裸露，夹江如门，故名“石门”，又称石门峡。石门峡更被定为羊城八景之一“石门返照”。

【和顺】和顺原名和锋，后村民认为此“锋”字有碍和睦，遂改成“顺”字，以寓“和气顺利”之意。

(资料来源：佛山市南海区地名文化协会)



阅读珠江时报
电子版请登录
WWW.NANHAI.TODAY.COM

广告热线 81212540
发行热线 83872000

