2019.6.2
星期日

新时代南海家书

11

责任编辑 邓海莹 美术编辑 李世鹏

芒种五月节

唐·元稹

芒种看今日，螳螂应节生。
彤云高下影，鹈鸟往来声。
渌沼莲花放，炎风暑雨情。
相逢问蚕麦，幸得称人情。

盛夏将至 养心防暑

6月6日是芒种，入夏的第三个节气。芒种字面的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。中国古代将芒种分为三候：“一候螳螂生；二候鹏始鸣；三候反舌无声。”在这一节气中，螳螂在上一年深秋产的卵因感受到阴气初生而破壳生出小螳螂；喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣；与此相反，能够学习其他鸟鸣叫的反舌鸟，却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。

芒种时节雨量充沛，气温显著升高，常见的天气灾害有龙卷风、冰雹、大风、暴雨、干旱等。6月份，无论是南方还是北方，都有出现35℃以上高温天气的可能。位于华南地区的广东、广西、福建、海南等地，这一月的平均气温都在28℃左右，如果是在雷雨之前，空气湿度大，天气又闷又热。

时令养生 Shi ling yang sheng

老昌辉

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

仲夏湿热偏盛宜养心防暑

芒种是二十四节气之一，一般在公历6月6日前后。此时沿江多雨，黄淮平原也即将进入雨季。华南东南季风雨带稳定，是一年中降水量最多的时节，雨量充沛，气温显著升高，天气闷热。

“时雨及芒种，四野皆插秧。”芒种时节人体容易困倦懒散，那么大家应从哪些方面注意养生呢？

湿热偏盛 谨防疾病

芒种时节，天气炎热，热盛伤津，容易出现口干舌燥、咽喉肿痛、口舌生疮，小便短赤、大便秘结的症状。珠三角地区雨量充沛，湿邪偏盛，易困阻脾阳，阻遏气机，致脾失健运，易产生四肢困倦、萎靡不振、食欲不振、口甘、腹胀、泄泻、大便黏滞不爽、舌苔厚腻等症状。湿郁热蕴，湿热蒸腾，汗出不畅，人们常常感到胸闷不适，犹如处在蒸笼之中，这个时节，皮肤湿疹、妇科病、疮疖、胃肠道疾病的发病会随之增加。

平心静气 调养心神

芒种的到来，标志着仲夏的开始，天气渐热，祖国医学认为，心与夏气相通，人们常因高温而感到心情烦躁，所以必须加强对心脏的保养。正如《黄帝内经》所说：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”，这时人们需要调养精神，顺应天气的变化，保持平和心态，情志畅达，心胸广阔，精神饱满，使机体的气机宣畅，通泄自如，切忌大悲大喜，恼怒忧郁，以免损伤心神。

饮食清淡 清热祛湿

由于芒种气温高，出汗较多，饮水较多，易冲淡胃液，影响食欲，从中医角度来说，湿气偏盛，易影响脾胃的运化功能，饮食以清淡、易消化、低脂为主，以清热生津，运脾祛湿为原则。肉类以三鸟肉、鱼、蛋为主，多食当令蔬菜水果如丝瓜、冬瓜、黄瓜、桑椹、西瓜、青梅等。脾湿盛者，以宜多食炒薏仁、炒扁豆、山药、莲子、茯苓、木棉花、赤小豆等运脾祛湿。由于汗出致体液丢失，宜多饮水，或饮用酸梅汤、各类花茶、大麦茶等补充体液，食用清热生津的食物，如雪梨、西瓜、甘蔗等，各类糖水如雪耳百合糖水、桃胶雪莲子糖水亦是不错的选择。如脾胃虚弱者可饮化湿和胃的陈皮茶、炒米茶等，阳气虚衰者可饮黄芪茶、姜茶、红枣茶等。

还应少食燥热食物，以免脾胃积热，出现口疮、大便秘结，甚则引起咽喉肿痛、疮疖等的发生。不宜过量肥腻、生冷、寒凉、过甜食物，以免损伤脾胃。

晚睡早起 合理运动

起居方面，夏日昼长夜短，应晚睡早起，中午小憩，以顺应自然规律，晚上睡觉时间再晚也不应超过23时，11时到13时之间应“小憩”，以30分钟到1小时为宜。适当地接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。芒种过后，人易汗出，衣衫要勤洗勤换，常洗澡，使皮肤疏松，“阳热”易于发泄，以免中暑。但出汗后立即洗澡，也会引起疾病，《黄帝内经》就有“汗出见湿，乃生痤疮”的记载。而且应避免长期处于空调环境中，致汗出不畅，阳热不得外泄。空调、风扇亦不宜对着后背吹，以免感冒风寒。

健康的身体离不开合理的运动，定根据个人具体情况而定，可适当增加运动量，使汗出而阳热外泄，顺应夏季的阴阳变化，体质较弱者以缓慢、轻柔的运动为主，如太极拳、八段锦，以适量汗出为宜，切忌大汗淋漓。

（广东省中西医结合医院副主任中医师梁可云协助整理）

讲饮讲食 Jiang yin jiang shi

吴荣开

南海餐饮行业协会会长、旺阁渔村饮食服务有限公司董事长

多吃扁豆薏米可健脾祛湿

古人把太阳到达黄经75度时定为芒种节气，2019年的芒种是6月6日。所谓“芒种”，“芒”字，是指麦类等有芒植物的收获，大麦、小麦等种子已经成熟，抢收十分迫切；“种”字，是指谷黍类正是播种最忙的季节，广东有农谚言：“芒种下种、大暑莳（莳指移栽植物）”，农民此时的田间生活非常忙碌。

芒种过后，往往气温较高，空气中湿度增加，广东逐渐进入了难熬的“桑拿天”。对于生活在城市的上班族来说，湿热环境中，人易疲倦、萎靡不振。随着“湿气”的加重，大家更加应该注意饮食健康以及增加适当的运动。其中，养生保健重在除湿，以清淡、祛暑湿的食物为主。吃苦、饮酸、食粥、清补、静心是芒种养生的特点。

一些健脾祛湿的食物可适当多吃，譬如扁豆、薏米、冬瓜，还有水鸭。夏日面对大鱼大肉，不少人连动筷子的兴趣都没有。但如果一点肉都不吃，身体也会吃不消。这时最好的选择就是鲜嫩肥美的鸭肉。它营养丰富，能滋阴养胃、清肺补血、利水消肿，特别适合上火的人食用。但是，若然皮肤痕痒、身体有伤、腹部疼痛以及正在感冒，就不要过这顿嘴瘾了。

天气炎热人体出汗多，具有祛暑益气、生津止渴作用的食材，比如莲子、百合、太子参、沙参、玉竹、银耳、雪梨和海底椰等，都值得推荐。乌梅、山楂、葡萄、猕猴桃、番茄、菠萝，也因为其酸味能够敛汗祛湿，适当食用或榨汁饮用都可预防流汗过多而耗气伤阴。

一些苦味食物有解暑功效，苦瓜、莲子、芥蓝、荞麦等可适当多吃，对身体大有裨益。

为帮助大家更好地度过酷暑，今期将重点推荐冬瓜荷叶汤，以及做法特别的灯芯球煲白粥、番茄炒蛋。苦瓜蚝豉扇骨汤、绿豆汤、金银花露、菊花茶亦是时令汤品饮品，不少家庭都已经开始喝起来了，在此就不再赘言。

需要注意的是，夏天易患感冒，出现流涕、鼻塞、打喷嚏甚至发热、头痛腹泻等症状。要提醒各位街坊忌食油腻、黏滞、酸腥、麻辣的食品，如糯米饭、油炸食品、海鱼，慎用人参及冬虫夏草、鹿茸等温性补品，少吃或不吃羊肉、狗肉。另外也忌过度进食冷饮。

推介菜式 冬瓜荷叶汤

做法：冬瓜洗净，切成块状；将炒扁豆、薏米、莲蓬、飞好水的扇骨一起放进瓦煲；加适量生油，武火煲沸后，改用文火煲约2个小时。熄火前15分钟，加入荷叶（湿荷叶或浸泡过的干荷叶均可），调入食盐即可。

推介菜式 灯芯球煲白粥

做法：大米洗干净放适量清水，放入灯芯草，武火煲沸后改用文火煲。有条件的建议加入新鲜的荷叶嫩芽，荷叶刚长出来的芽质地非常细嫩，带有淡淡的清香味，吃起来别有一番风味，而且它有清热解暑的功效。建议将嫩芽先飞水，这样就可以去掉它的苦涩味。

统筹/珠江时报记者 邓海莹
文/珠江时报记者 戴欢婷 苏绮玲
特约通讯员 陈志健

讲古仔 Jiang Gu Zai

里水宏岗圩鼎盛时曾有专业街市

宏岗圩，位于下白石堡宏岗乡（现宏岗村），清同治十一年（1872年）《南海县志》有载。该圩由谢溪、赤山、宏岗沥口、白岗、孔村、棠溪七乡组建，因宏岗是七乡的中心点，且该岗地理位置良好，而建圩场于此，但宏岗圩于哪一年创建，既无史据可考，民传资料亦无法证实。

宏岗圩期是农历逢四、七、十。该圩于晚清至民初期间，据说有商肆点档四五十家，除了销售日常生活和农耕所需的商品外，还有农副产品的销售。每当圩日，乡人肩挑背负、接踵前来赶集，而麻奢、和顺、里水等地商贩亦纷纷赶来，设档销售货品或收购农副产品，圩场上还有专售禽畜的猪仔街，专售竹木器的竹器街，购销十分火旺。

抗战期间，宏岗圩曾一度成为烟赌之圩，也由于烟赌的关系，而在该圩演出的粤剧持续10年之久，及至农贸交易日衰落，逐渐形成了当时的集市，至二十世纪五十年代后期，宏岗圩已不复成圩了。

南海

阅览珠江时报
电子版请登录
WWW.NANHAITODAY.COM
广告热线 81212540
发行热线 83872000

芒种

插画/黄少冰