

小暑,江小晚带你觅得一份清凉

小暑一来,便拉开了盛夏的序幕。此时天空如烧灼一般,大地上充斥着热浪,不再有凉风,宛如一个大蒸笼,有谚语形容:“小暑大暑,上蒸下煮”。炎炎夏日,人们总不会忘记空调凉席、扇子鲜藕、西瓜绿豆……一切关于夏日的清凉记忆。今天小晚给大家带来的是我们精心挑选的夏日清凉食材,给热浪降降温。

小暑,是一年当中第十一个节气。小暑这段时间天气真正变热,人们会觉得暑热难耐,但还没有达到极点,所以称为“小暑”。谚语说:“小暑过,每日热三分”,天气越来越热,热浪一波赛一波,对于这种毒辣天气,人们只能避其锋芒,昼伏夜出,正如清代李渔所言:“应夏藏,闭门谢客。”

白居易曾说:“散热由心静”。盛夏时节,贵在心静。何为心静?或许与身体的温度无关,而是和心灵的温度有关。安安静静地坐着,少些烦恼事,浮躁的心便冷却下来。心静了,身也就清凉。

夏日晴雨不定,若天气好时,没什么要急着做的事,也没有特别想见的人,大可摘几片喝饱阳光的荷叶,切几片西瓜,沏一壶好茶,闲看云卷云舒,那股惬意,才最是令人向往。

关于小暑的习俗,一直以来民间普遍流传的有三。

一是吃藕,藕中含有大量营养元素,膳食纤维含量较多,具有清

热养血除烦等功效,很适合夏天。鲜藕以小火煨烂,切片后加适量蜂蜜,鲜甜可口,有安神入睡之功效,可治血虚失眠。另外,因藕与“偶”同音,故用食藕祝愿婚姻美满,又因其出淤泥而不染,与荷花同作为清廉高洁的人格象征,慢慢流传到现在则成为一种节气习俗。

二是在小暑过后尝新米,农民将新割的稻谷碾成米后,做好饭供祀五谷大神和祖先,然后人人吃尝新酒等。据说“吃新”乃“吃辛”,是小暑节后第一个辛日。

三是民间有晒书画、衣服的习俗。民谚有云:“六月六,人晒衣裳龙晒袍”,“六月六,家家晒红绿”。“红绿”就是指五颜六色的各样衣服。家家户户多会不约而同选择这一天“晒伏”,把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒,以去潮,去湿,防霉防蛀。

“热在三伏”,小暑此时正是进入伏天的开始。民间度过伏天的办法,就是吃清凉消暑的食品,使身体多出汗,排出体内的各种毒素。

清凉绿豆

绿豆性甘寒,从营养学角度来看,绿豆含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、菸碱酸、叶酸以及矿物质等。可以清心利尿、消暑止渴、清热解毒,常用于治疗暑热烦渴,心、胃热盛及痈肿、丹毒等证。最常见的绿豆吃法就是做成绿豆汤,夏日必备饮品中,绿豆汤必须榜上有

名,什么快乐肥宅水、冰奶茶,都不如来碗绿豆汤更能消暑解毒,不仅清凉可口,还能补充出汗后流失的矿物质,尤其是钾和钠。不过,绿豆汤也不能天天喝,成人一周喝2-3次,每次1碗即可,幼儿减量。因为过量饮用会损伤脾胃,造成胃寒腹泻等肠胃疾病。

购买方式:小晚优选商城

清心莲子

莲,出淤泥而不染,水面清圆,风荷轻举。更重要的是,它的根茎和果实,都是夏季消暑佳品。《本草纲目》称莲子为“清心莲子”,是指莲子可清热养神。尤其是莲子肉

所包裹的那一小枚莲心,最苦也最清心火。小暑喝莲子银耳汤,清热健胃、安心养神。但脾胃虚及容易腹泻的人忌食。

购买方式:小晚优选商城

自煮酸梅汤

5、6月份的初夏,天气的变化让人有点琢磨不透,骤雨来临前,那一阵闷烧罐一样的难受,如果不来点清热解暑的酸梅汤,显然这个夏天是不完美的。儿时父母带小晚去过北京,喝过路旁大锅煮的酸梅汤,记忆里的那股味道尤其难忘。

酸梅汤解的不仅仅是渴,还解馋。小晚为你找到的这款来自老北京酸梅汤,纯正的原味食材,配以自然晒干的乌梅,酸中回甘解油

腻的无核山楂,天然桑葚,有着丰富花青素的洛神花萼,清香调味的新会陈皮,增加口感的一级甘草,遵循老配方的比例搭配,让这份酸梅汤的口感,能唤起你记忆里的那份亲切和地道。都说心静自然凉,人几包酸梅汤,好的食材动手煮一煮,不甜腻,还能静心。在这个多变的季节里,咕嘟一口喝下,是没有遗憾的夏天。

购买方式:小晚优选商城

滋补黄鳝

无锡人在小暑这天有吃黄鳝的说法,老话说:“小暑黄鳝赛人参”。小暑前后一个月的黄鳝最是滋补。黄鳝性温,有补肝脾、除风湿、强筋骨等作用,所以小暑时节最宜吃黄鳝。小晚还特意打卡了一家虾爆鳝

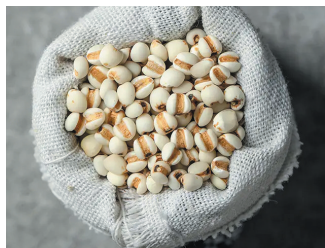
面馆,虾爆鳝面里有黄鳝片、虾仁、无锡爆鱼,全部都是老板现炒出来的,加上浓油赤酱的拌面,真真老无锡的味道。趁热把面拌匀,一口面一口料,这也许就是小暑的仪式感。

地址:民丰路103号



扫描二维码
进入商场选购

消肿红豆



红豆也叫红小豆,是生活中特别常见的动力食材,它外表为深红色,可以用来煮汤或煮粥喝,也可以制成红豆沙,用于甜品的加工和制作。红豆含有丰富的营养元素,人们吃红豆可吸收丰富的磷脂和多种微量元素,如蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维,各种维生素,胡萝卜素,无机盐等等,吃红豆对人体的滋补作用很高,能补益气血缓解体虚。

夏日人们吃红豆还能利尿消肿,它含有的皂苷是一种天然的利尿成分,能提高人类肾脏功能并能加快身体内尿液生成和排出,能防止多余水分在身体内滞留,对人类经常出现的肾炎水肿和心脏病引发的水肿,有特别好的辅助作用。另外人们出现肝硬化腹水时,及时食用红豆也能让症状减轻。

购买方式:小晚优选商城

祛湿薏米

薏米是夏季的消暑佳品,有清热去湿的功效,天气燥热或胸中烦闷时,煲些白果薏米粥吃,能清除燥热,使身体舒畅。除了可以祛湿之外,它还有很多不为人知的功效。

现代药理研究证明,薏米有防癌的作用。其所含的硒元素,能有效抑制癌细胞的繁殖,可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃薏米,能

使身体轻捷,减少肿瘤发病几率。

薏米中含有维生素B1、维生素E,是一种美容食品,常食对防治脚气病十分有益,也可以保持人体皮肤光泽细腻。

另外,薏米有促进新陈代谢和减轻胃肠负担的作用,经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有较好效果。

小暑养生提示

俗话说,“春夏养阳”,很多人不明白,夏季是一年中医气最为旺盛的时节,为何还要养阳呢?因为到了夏季啊,人体的毛孔都张开了,容易让阳气发散。同时,大量的出汗,如果没有及时补充水分,很容易伤津耗阳气。因此,我们要调节好体温和室温间的差别,房间内外温差不宜过大。室温保持在27℃最佳。如果长时间在空调房里,要注意关节的保暖,并且随时通风,切忌因贪凉而引发各种疾病。

小暑时节,天气炎热,人们容易烦躁不安,爱犯困,少精神。情绪的波动,会造成血压易上升,心脏负担重,心绞痛、心肌梗塞等疾病容易发作。此外,情绪波动过大

还会导致肠胃功能紊乱,呼吸系统疾病复发,如哮喘、支气管炎等。应根据季节与五脏的对应关系,养护好心脏。平心静气,可以舒缓紧张的情绪,使心情舒畅、气血和缓;既有助于心脏机能的旺盛,也符合“春夏养阳”的原则。

夏季昼长夜短,且夜间温度较高,导致一些人夜间休息不好。根据中医的说法,如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险。夏季天亮得早、黑得晚,人们的起居和作息时间应随之作出相应调整。早睡早起,才能维持身体各项机能正常运转,建议每天保证7小时高质量的睡眠。睡眠时间不够,可以通过午睡补充。最好平躺,不要趴着睡。(亚梨)