

## “大暑”与养生





### “大暑”与养生

中国地处北半球，每年7月22日到24日的其中一天，太阳位于黄经 $120^{\circ}$ 。这一天是中国大部分地区一年中体感最热的一天，所以被称为“大暑”。



“大暑”是二十四节气中的第十二个节气。二十四节气作为人类非物质文化遗产，在气象界被誉为“中国的第五大发明”，自秦汉时期至今已经有2000多年的历史。从古至今，二十四节气影响着中国千家万户的衣食住行，特别是对中国的农业生产具有非常重要的指导作用，因为它准确地反映了一年四季的变化。

“大暑”前后，中国各地的温差不大，气温普遍偏高，经常出现 $35^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 的高温天气，这是喜热作物生长速度最快的时期。每年的这个日子里，农民们都会忙里偷闲，举行各种民俗活动，在火热的夏季寄托对生活美好的希望。



二十四节气将天文、农业、民俗完美地结合在一起，衍生出了大量与之相关的节气

文化，成为中华民族传统文化的重要组成部分。

“大暑”的民俗主要体现在吃的方面。这一时节的民间饮食习俗大致分为两种：一种是吃凉性食物<sup>①</sup>消暑，如广东吃仙草、台湾吃凤梨；另一种是吃热性食物<sup>②</sup>，如福建吃荔枝和羊肉，湖南吃童子鸡和姜。

“大暑”期间，中国人在生活方面同样有讲究。比如，从中医养生来看，“大暑”是冬病夏治<sup>③</sup>的最佳时机。人们可以通过喝热水、散步等方式让身体微微出汗，排出体内的湿毒，这样到了秋冬就不会生病了。在大暑时节，人们容易出现食欲不振的症状，因此人们发明了补气清暑、健脾养胃的“度暑粥”，如绿豆百合粥、薏米小豆粥，等等。这些美食可以帮助人们顺利度过炎热的“大暑”。

2000多年前，中国古人通过观察天时万物总结出了二十四节气，用以指导当时老百姓的生活和生产活动。如今，大暑时节的中国传统民俗和养生之道也随着节气文化的传播而深入人心。



---

①凉性食物：药理上具有清热、泻火、解毒等药性功能的食物。

②热性食物：减轻和消除寒症的食物。

③冬病夏治：对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。



二、从文章中找出与下面各项意思最接近的词语。（5分）

6.【第三段】在繁忙中抽出一点儿空闲时间 \_\_\_\_\_

7.【第三段】将理想、感情等放在……中 \_\_\_\_\_

8.【第四段】演变而产生 \_\_\_\_\_

9.【第六段】学问；值得重视或研讨的地方 \_\_\_\_\_

10.【第七段】思想等为大家所深刻理解并拥护 \_\_\_\_\_

三、根据文章的内容，回答下面的问题。（3分）

11. 二十四节气在气象界被誉为什么？

\_\_\_\_\_

12. 为什么二十四节气对中国的农业生产具有非常重要的指导作用？

\_\_\_\_\_

13. 从中医养生来看，“大暑”是做什么的最佳时机？

\_\_\_\_\_