



进入伏天，医生为一名小朋友贴“三伏贴”。 新华社资料图片

# 热在中伏 养生祛病正当时

“夏有三伏，热在中伏。”从民间的俗语中，就能看出三伏天气中，中伏热气腾腾的威力了。7月26日，在炎热的天气中，人们迎来了“中伏”。在古代，文人墨客曾写下“日色若炎火，正当三伏时”的诗句，可见三伏天的火热和难捱。到了三伏天气中最热的中伏，那更是热上加热了。

### 忆初中伏时，拂郁炎气升

三伏，是初伏、中伏和末伏的统称，“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下，而中伏是三伏天的第二伏。据悉，三伏天一般出现在节气小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿闷热的时段。要知道，每年入伏的时间不固定，中伏的长短也不相同，一般来说，中伏可能是10天，也可能是20天。2022年，人们就拥有了“加长版”的中伏，今年的中伏长达20天。

为何“中伏”会有长有短呢？按照传统的推算方法，夏至后的第三个庚日为初伏之始，第四个庚日为中伏之始，立秋后第一个庚日为末伏之始。立秋的时间决定了中伏的长短。

按照民间的说法，中伏是三伏天气中最热的时段。古人曾写下“忆初中伏时，拂郁炎气升”的诗句，可见灼热的“炎气”让人心中烦闷。高温之下，不少人会出现“苦夏”，指的是进入夏季后由于气温升高，出现胃口下降不思饮食的情况，再加上大量出汗，此时就需要食用一些温热性的食材，来弥补大量出汗后虚弱的身体。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，夏日之时，人们喜爱吃面食。此外，晒伏姜、喝伏茶、吃伏羊……这些与三伏天相关的温补食材，也成为人们度过酷暑的选择。

### 初伏防中暑，中伏除病根

民间还有一种关于三伏天的说法：“初伏防中暑，中伏除病根，末伏躲老虎。”三伏天气里的中伏，是古人认为自然界阳气最旺盛的时间，治疗疾病正当时。因为在某些年份，中伏可以长达20天，此时就有较长一段时间可以养好身体。传统中医药疗法中，有一特色疗法叫“冬病夏治”，指的是对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，可在夏季给予针对性的治疗。

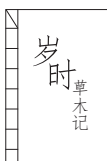
中伏到，一年中最热的时段来临。高温、阳光、汗水……这些都成为了人们对于三伏天的记忆感知。此时稍不注意就会出现苦夏，或者长期吹空调导致疾病发生，大家一定要注重养生和防暑。

封面新闻记者 李雨心

## 从池塘到文学，荷花别样美



遂宁圣莲岛世界荷花博览园。



古人写“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，今人唱“游过了四季，荷花依然香，等你宛在水中央”。从屈原在《离骚》中写“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳”，到周敦颐的《爱莲说》，再到如今“相亲相爱一家人”群中，长辈们人手一个的微信头像。荷，你说它大雅也好，大俗也罢，它已经实实在在地与中国人打了上千年的交道。



2022年6月，“北宋古莲”在浙江大学艺术和考古博物馆绽放。

### 穿越千年 古时莲子开花了

荷花，是现代人对“莲”的通称。以前，荷花又叫菡萏、芙蕖、水芙蓉。“清水出芙蓉，天然去雕饰”，芙蓉哪能长在水中？可见，李白写的大抵是荷花。

宋代以前，人们常常把荷花叫“芙蓉”。曹植在《芙蓉赋》中就写到“结根根于重壤，泛清流而擢茎。”生长于污淖之中，却能开出清洁高雅的花朵，这是人们对荷花最常发出的赞美。这份淡然与高洁，可能是使用荷花头像的长辈们，最向往的品质。

荷是多年生水生草本植物，叶漂浮于水面，根状茎藏于泥中，花立于水面之上，通常于6月-8月开放。开花之时，粉白色、红色、白色等颜色的花朵立于巨大的绿叶之间。圆形、盾状的绿叶的弧线，与水滴形的花苞曲线呼应，加之颜色淡雅，让观赏之人在烦躁的夏日中，增添一丝视觉上的轻逸。

中国人与莲打交道已有上千年的历史。在浙江省余姚罗江村发掘的新石器时期“河姆渡文化”遗址中，研究人员就发现了水生植物花粉带，其中包括荷花花粉化石。经过测定，距今已有近7000年的历史。

近些年来陆续有媒体报道，多颗来自古时的莲子成功发芽且开花。例如，出土于河南开封、来自元代的莲子，就曾经在2019年第七届上海荷花睡莲展上开出了花朵。2022年6月，来自宋代的莲子，也以古莲子作为母本，与其他荷花杂交后，在浙江大学艺术和考古博物馆开出了莲花。古莲子之所以能开出花朵，在于成熟的莲子外面有一层坚硬的外壳，用以隔绝外界空气和水分的进入，从而形成密闭的内部环境，让莲子能够长时间保持休眠状态。下种前，还需要在硬壳上开一个洞，方便柔弱的小芽从中探出头来。来自古时的莲子才能在近千年后被唤醒，开出“穿越千年”的花朵。

### 如沐荷风『荷花淀派』文风朴素

看荷花，大多数人想到的，都是济南大明湖、杭州西湖、北京圆明园等地。仔细想来，成都似乎没有历史悠久又负有盛名的观荷之地。虽然成都有个地方叫“荷花池”，但它是全国十大批发市场之一，看来和荷花并没有太大的关系。其实，成都荷花池曾经开满了荷花。相传一位名为陈国栋的川军将领，曾经将“荷花池”这个地方的田地改为水池，遍种荷花，这才成就了“荷花池”的美名。只是后来修建火车北站的时候，将荷花池填了起来。在成都，曾经有过“新都看桂花，北郊看荷花”的说法，这里的“北郊”，指的就是荷花池附近。

现在的成都，要找一个赏荷的地方还是容易的。成都文化公园、三圣花乡荷塘月色、兴隆湖、望丛祠等地的荷花都陆续开放了。在市内，也有一些小的水塘种上了荷花，想要“转角遇到荷”也是可以的。

荷花的清香，从荷塘飘出，延续到了文学上。在中国现当代文学中，有一个文学流派，就叫“荷花淀派”。“荷花淀派”的名字来自作家孙犁的短篇小说《荷花淀》，文风朴素自然，明丽清新。虽然故事讲述的是冀中白洋淀人民的抗日斗争，但是文章并未着正眼战场，而是巧妙地以战士妻子的视角展开，体现了不同角度的历史时刻。《荷花淀》是孙犁青年时期的作品，文章中妇女们的朴实、乐观，读来让人如沐荷风。

文坛曾经有过“南巴（金）北孙（犁）”的说法，可见其在文坛中的地位。晚年的孙犁在与后辈的通信中仍旧保持着谦逊，一如早期写出《荷花淀》的青年一样朴实。刚过去的7月11日是孙犁逝世20周年纪念日，正好赶上荷花盛开的时节。无论是白洋淀的荷花，还是如今成都的荷花，相信这股清新的荷风，必不会在世间消失。

封面新闻记者 刘可欣