

气温连续冲上30℃ 永城阳光大放送 小满过 酷暑至 如何闯 湿热关 ？



她在阳台栽下一片诗和远方

记者 高婷婷

近日 ,墨语家的小花园热闹起来。前阵子将开未开的绣球花逐渐破开了花苞 ,一片粉的紫的 ,花团锦簇 ,煞是靓丽 ,常青藤疯长爬满了墙壁 ,像是迫不及待迎接夏天似的 ,将碧绿的夏意肆无忌惮伸向阳台的每个角落 ,使墨语不得不每天腾出手来修剪 ,更不要说草丛里三三两两的薰衣草、风铃花、黄金珠 小小的花园呈现出一派生机勃勃的景象。

从一草一木亲力亲为

这座私人 庭院 位于高圳路上一栋不起眼的大楼楼顶。记者来访时 ,墨语正提着水壶给花卉浇水。阳光明媚 ,繁花似锦 ,背景播放着一首清新舒缓的韩文歌 ,墨语的脸上也带着闲适的笑意。

花园的主人墨语真名王银双 ,今年41岁。据王银双介绍 ,顶楼这块60平方米的空地原本是供家里小孩玩耍的地方 ,后来孩子出去读书 ,这块地也就闲置下来。2015年开始 ,王银双将它一点一滴改造成了现在的模样。

外人看来 ,王银双每天在花园里浇浇花、修修枝 ,生活过得惬意而小资 ,实际上这却是一份不折不扣的辛苦活。改造初期从零起步 ,王银双查阅了很多关于植物的资料 ,跑了许多趟花卉市场 ,从一个门外汉渐渐变成了现在的花卉达人 ,设计过程 ,她更是变身泥水匠 ,一手泥土一把汗。

前期准备工作完成 ,最耗时间的还是打理。粗略统计 ,王银双的花园里约30多种植物 ,从鲜花、绿植到多肉应有尽有。植物和人一样 ,各有不同的喜好和性格。王银双娓娓道来 ,美人樱、姬小菊喜阴 ,大太阳的天气得赶紧给它们遮阳 ,铜钱草喜湿 ,平时要多浇水 ,与之相对的是多肉植物 ,几乎不需要浇水 这里的一草一木 ,王银双都如数家珍 ,就像说起老朋友的美好。

种下的是 向往的生活

正在热播的《向往的生活》第三季 ,唤醒了许多人对田园生活的渴望。

王银双自幼在田园里长大 ,最熟悉的是山野里的鸟鸣啾啾和山泉潺潺 ,最了解的是谷物的四季蜕变 ,和大自然在四季更迭中循环呈现的美丽画卷。尽管当下城市的尘嚣和生活的压力阻挡了她的归程 ,但返乡的欲望不死。

如今 ,经由四年的勤奋和坚持 ,王银双终于在城市里拥有了一片属于自己的庭院。

这大概是陶渊明《桃花源记》落进现实的模样 迎风飞扬的花骨朵 ,碧绿的蔓藤为渐热的夏日送来一份清凉的绿意 ,花园正中央是一张铺着格子餐布的长桌 ,上面摆放着书籍和水果。天气凉快的时候 ,王银双会邀请朋友到顶楼共享美食、赏花、拍照 ,花园成了他们浑然天成的野餐地。

每天 ,顶楼的花园都会给王银双带来不同的惊喜。也许是树荫下又悄悄顶开了一两片不知名的新芽 ,也许是久候的粉玫瑰终于打开了花苞 ,以为已经枯萎的树木又长出了一片新叶 ,更不要说一年四季花园都会展现出不同的妍丽和风情。

虽然每年都要花一大笔钱维护 ,花很多时间打理 ,但是我觉得很值得。王银双笑着说 ,她的眼中倒映着诗和远方。

酷暑不要贪凉 ,谨防 冷气病

小满养生要特别注意谨防 冷气病 。所谓冷气病 ,是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等 ,重者会出现皮肤病和心血管疾病。在老年人中各种症状更加明显。

人们由于每天多次出入冷气环境 ,人体多次经受冷适应的条件反射 ,促使交感神经对肾上腺素的大量分泌 ,无形中给心脏增加了负担。而体内消耗的能量

多 ,使得血液循环加快 ,汗出亦多。因此 ,人们在酷暑一定不要贪凉 ,谨防冷气病的发生。

需要注意的是 ,夏季室内外的温差宜太大 ,以不超过5℃为好 ,室内温度则不低于25℃。入睡时 ,最好关上冷气机。当在室内感觉有凉意时 ,一定要站起来适当活动四肢和躯体 ,以加速血液循环。若患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性病人 ,尤其是老年人 ,不要长期呆在冷气环境里。此外 ,防止湿邪侵袭 ,居住环境上切忌潮湿。

心静自然凉 ,要闯 湿热关

夏季心火最旺 ,入夏后要重点养心 ,顺应天气的变化 ,做好自我调节 ,重点关注心脏保养 ,做好精神养生。老年人则当保持心情舒畅 ,胸怀宽广 ,以防情绪剧烈波动后导致心肌缺血、心律失常、血压升高等不适。所以 ,进入小满季节 ,一定要重视养心。

养心的最好方法是享受夏天 ,不抱怨 ,不苦闷 ,笑口常开。另外 ,当静心。天越热 ,心越要

静。俗话说：心静自然凉。心静是养心的最高层次。

另外 ,不少人存在这样一个误区 :由于夏天出汗多就减少运动。其实夏日仍需维持适量的运动 ,但要注意 ,不应在阳光下运动。由于夏天运动出汗量更大 ,对排毒有好处 ,但要注意及时补充水分。大家可以在饭后一小时后运动 ,且运动不宜太激烈 ,不要流过多汗。散步、慢跑、游泳等很适合夏季进行。

少量多餐 ,多食 苦

随着天气变热 ,人体消耗增大 ,因暑、湿气候的影响易导致脾胃正气不足 ,胃肠功能紊乱。所以 ,小满时养生还应放在健脾祛湿上。

此时急需补充营养物质 ,在饮食上应以健脾养胃为原则 ,以清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主。同时 ,少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物 ,并且每餐进食量不宜过大 ,应以少量多餐为原则。

一、以素食为主

进入 小满 后 ,可常吃具有清利湿热的食物 ,如绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等 ,忌吃膏粱厚味、肥甘滋腻、生湿助湿的食物。

二、天热多吃 苦

一到夏天 ,因为炎热 ,很多人

会食欲不振。而苦味菜胜在 入心经而降心火 ,去心火而神自安 ,人的味蕾对苦味比较敏感 ,而且吃了苦食可以泻火解暑 ,健脾开胃 ,增加食欲 ,促进消化 ,正是一举多得。

三、多进稀食汤饮

天气渐热后 ,人体水分丢失较多 ,多进稀食汤饮是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥 ,午餐时喝汤 ,这样既能生津止渴、清凉解暑 ,又能补养身体。

青豆腐、择子豆腐等都是夏季消暑必备的佳品 ,满满一杯青豆腐 滋溜 下肚 ,让人倍感暑气顿消。青豆腐和择子豆腐有预防便秘、消除水肿、清热解毒的作用。不少市民有自己动手制作青豆腐的习惯 ,但脾胃虚弱以及孕妇不宜多吃。

清和入序殊无暑 ,小满先时政有雷。小满是夏季的第二个节气 ,在此期间气温会明显增高 ,大部分地区日平均气温稳定在22℃以上。这几日 ,我市的气温连续冲上30℃ ,晴到多云的天气里阳光大放送 ,让人感觉到夏天真的来了。

《月令七十二候集解》中有 四月中 ,小满者 ,物致于此小得盈。是指这时北方夏熟作物子粒逐渐饱满 ,早稻开始结穗 ,在禾稻上始见小粒的谷实满满的 ,而南方则进入夏收夏种季节。

小满时节通常高温多雨、湿热交加 ,人体易受到 热邪 侵袭 ,导致人体出现胸闷、心悸、精神不振、全身乏力等一系列的不适症状。因此 ,小满养生应以清热利湿、静心宁神为主。

记者 吕鹏



扫一扫 ,看视频