



“苦夏”何解

杏林新语

□ 本报记者 田可新
本报实习生 乔博林

近来，“热”成了全社会关注的话题。高温天气，给人们的生活带来了诸多挑战。当气温持续攀升，人们仿佛置身于一个巨大的蒸笼之中，苦不堪言，容易陷入一种被称为“苦夏”的状态。

“苦夏”不仅仅是对高温的生理反应，更是一种身心的烦躁与不适。但“苦夏”并不可怕，中医药在应对“苦夏”方面有着独特而深厚的智慧。灵活运用，就能更好地适应“苦夏”，保持身体的健康与平衡。

“苦夏”之“苦”从何而来

“苦夏”之“苦”，人人表述不同。闲话家常，聊到盛夏之苦，就是“热得人啥都不想干，饭都不想扒拉一口”“人就像被抽走了精气神儿，干啥都没劲头”。

中医学中，苦夏也叫“疰夏”，古代医学典籍中常有论及。“暑为阳邪，其性炎热，暑气升散，易耗气伤津。”这是中医对暑邪性质的概括。《素问·举痛论》载：“灵则气泄”。炎热的暑邪容易导致人体之气随汗而泄，津气耗伤，从而使人感到疲倦乏力、精神不振。

“热”与“湿”作用于人体，易引起“苦夏”。《素问·六元正纪大论》中指出：“湿胜则濡泄，甚则水闭胕肿。”夏季雨水较多，湿气较重，湿邪容易困阻脾胃。脾喜燥恶湿，湿邪困脾后，会影响脾胃的运化功能，导致食欲不振、腹胀、泄泻等“苦夏”常见症状。

从阴阳理论来看，夏季属阳，阳盛，则阴相对不足。《素问·阴阳应象大论》记载：“阳胜则热，阴胜则寒。”这种阴阳的不平衡也会引发身体和精神上的一系列问题。中医还强调人体的气血运行与季节的关系。《素问·八正神明论》说：“天温日明，则人血淅液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气

沉。”夏季气血运行相对通畅，但如果人体自身气血不足或运行不畅，也容易出现各种不适。

神操作、黑科技和医家妙计

应对“苦夏”，古人有不少神操作和黑科技。比如，唐代张仲素的《杂曲歌辞·宫中乐》讲到“江果瑶池实，金盘露井冰。甘泉将避暑，台殿晓光凝”，讲的就是唐代的“含凉殿”，也叫“凉屋”，其运行原理大致如车水，依靠水循环的方式推动扇轮运转，将水中凉气送入屋内。到了宋代，这样的“凉屋”“凉亭”依旧广受欢迎。爱好风雅的宋人，还会在凉屋四周或是厅堂里摆置各式鲜花，使冷风带香，透着赏心悦目的高雅意趣。

饮食方面，到了宋代，冷饮逐渐走向市井，《东京梦华录》便提到了“甘草冰雪凉水”“荔枝膏”“冰雪冷元子”等多种夏日饮品。北宋市井经济繁荣，六月一到，沿街遍布冷饮摊。

到了医家这里，因暑邪所致的“苦夏”，中医常运用清热解暑的方法。《伤寒论》中的白虎汤，能清热生津，对暑热亢盛者有良效。《温病条辨》中的清暑益气汤，也是应对暑热耗气伤津的经典方剂，可帮助恢复体力和精神状态。

应对湿邪困扰，中医强调祛湿化浊。《金匱要略》云：“湿家身烦疼，可与麻黄加术汤。”通过发汗祛湿的方法，使湿邪从体表而出。同时，健脾利湿也是重要手段，如白术、茯苓等药常被用于增强脾胃运化功能，促进湿邪排出。饮食的调理也至关重要。《饮膳正要》记载：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。”夏季宜食清淡、易消化的食物，如绿豆、西瓜、冬瓜等，具有清热解暑、利尿消肿的功效。避免食用辛辣、油腻、煎炸等助湿生热的食物，以防加重体内湿热。

俗话说“夏天吃苦，胜似进补”，在夏天适当进食一些苦味食物有助于健康，胜过各类养生进补产品。不单是清热解暑，苦味食物多有益处。传统中医认为，苦味属阴，多为寒凉性质的食物，具有清热败火的作用，对于内热过盛的人群，苦味饮食可以缓解其烦躁不安，咽干口渴的症状。正如《本草纲目》中所记载的“除烦热，解劳乏，清心明目”，证实了苦味食物有去除火气，保持健康的作用。夏季苦食，最典型的莫过于苦瓜，这种口感特别的蔬菜是夏季养生消暑的得力帮手。其初始含水量约为90%，适合夏季补水，同时热量低，维生素C含量比橙子高约三分之一，钾含量也较高，利于消除水肿。此外，莲子、百合、莴笋等，具有一定的苦味，也能起到解暑去火，清心安神的功效。

中医的一些特色疗法也能发挥作用。对于“苦夏”伴有脾胃虚寒者，艾灸中脘、足

三里等穴位，可起到温胃健脾、祛湿散寒的效果。还可通过按摩一些特定穴位，如内关、涌泉等，能帮助调节气血运行，改善身体不适症状。由此可见，中医对“苦夏”的应对是全方位的，从调理身体的内在平衡到适应外在环境，从药物治疗到生活方式的指导，都体现了其独特的优势。

化解“情绪中暑”

“苦夏”也算一种“情绪中暑”，被称为“夏季情感障碍综合征”。在炎热夏季，人们可能会出现心烦气躁、思维紊乱、爱发脾气、记忆力下降等情绪和认知方面的异常表现。在社会心理层面，当较多人出现“情绪中暑”时，可能会导致人际关系紧张，彼此因为一点小事就容易争吵。

从中医养生的角度怎样破解呢？《素问·四气调神大论》指出，“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痾疟，奉收者少，冬至重病。”意思是，建议在夏季昼长之际，不要躲避室外的阳光，总是待在室内甚至是人工营造的冷环境，寒气容易损伤阳气。情志应保持愉悦，切勿发怒，使气机宣畅，通泄自如，以顺应夏天万物生长自然之道。

上述夏日的“精神调养”，在文学家嵇康的《养生论》里也曾提到——“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣”，这就是我们常说的“心静自然凉”。“心火旺”，多因情志抑郁化火、火热之邪内侵等所致，常有心悸失眠、心烦易怒、盗汗、口干、口腔溃疡、小便短赤等症状。盛夏时节，炎热的气候又容易使人烦躁焦虑，这也会让人心跳加速，加重心脏负担，令血压升高，还可能引发一系列的疾病。所以，因发怒、急躁而“伤心”，实在不值。

其实，文化活动在很大程度上也能为苦夏增添许多乐趣和清凉感。比如举办一些夏日诗歌朗诵会，露天的书画展览，传统的消夏戏曲演出，夏夜故事会，夏日文化主题的手工作坊，人们沉浸其中，就会忽略暑热，那些轻松愉快的氛围也能驱散夏日的闷热感，享

受文化带来的愉悦和宁静。山东今年夏天这类消暑活动丰富多彩，比如“海上避暑游”，游客可以在海边享受清凉的海风、沙滩和海水，还可以参加游泳、冲浪、帆板等各种水上活动；夜游和露营也是消暑的不错选择，在一些景区或露营地，游客可以参加夜间活动，如篝火晚会、星空观测等，同时享受夜晚的凉爽；济南的佛慧山防空洞是一个集台球、乒乓球、阅读、影院、健身于一体的避暑胜地。这里常年保持18摄氏度，游客可以在这里进行各种活动，同时躲避夏日的酷热。

“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”，其实苦夏并非不可战胜，夏季也未必让人叫苦不迭，具备了这些应对苦夏的锦囊妙计，我们可以将夏天转变成一个美好舒适的季节，让苦夏之苦成为过去时。

文化视点

“文旅”在“旅”也在“文”

据《人民日报》，“文旅”在“旅”也在“文”，如何更好推动文旅融合，提升旅游供给的“文化味儿”，是文旅发展的一道“必答题”。让旅途充满“文化味儿”，已经成为越来越多人旅行时的选择。

随着旅游消费升级，人们的旅游需求更加多样化、个性化，旅游不再只是“看山看水看风景”，而是日益向“观文品史、体验生活”转变。特别是对年轻人而言，文化体验越来越成为他们注重的旅游内容。我国地域辽阔，各地风貌丰富多彩，地方文化各具特色，这也恰恰构成了各地吸引游客的独特文化魅力。只有深入挖掘地方文化特色，不“复制粘贴”、避免同质化，才能以有活力、有特色的文化产品激发文旅新动能。推动文旅融合，并非只是原封不动地对文化进行呈现，而是要在守住历史文脉、文化精粹之“正”的基础上进行创造性转化、创新性发展，达到“以古人之规矩，开自己之生面”的目的。比如，许多历史文化名城名镇名村借助新潮的玩法、丰富的民俗、个性的文创出圈。

夜校“编剧课”火爆背后的刚需

据《解放日报》，今年，上海市民艺术夜校1121门课程10秒内被报满。其中，新开的影视剧本创作班大受欢迎。

市民热心听讲“编剧课”，原因至少有三：增添艺术素养的需要，提升互动的必需，满足创作欲望的需要。能否把编剧创作班办好，师资是决定性因素。为此，围绕优化师资，学校既有必要邀请高等院校相关课程的老师参与教学培训，重视挖掘和联系一批有一定知名度并接地气的编剧创作者。编剧课课堂气氛如何，互动氛围是否良好，也是评判课堂教学质量的一个重要参照。为此，夜校在教学中一定要重视做好铺垫工作。教师备课要备“两头”——既要备教材，又要提前布置预习材料，让听课者尽可能做好课前准备。

如果将市民艺术夜校面向市民进行开放招生，比作一个陶冶艺术情操、提高艺术素养的孵化器，那么，在帮助参训市民得以增添艺术修养的同时，他们也成了所在城市这片沃土上的一颗颗新生的艺术“种子”。随着市民艺术夜校的开办，包括编剧创作班等课程的创设在内，不仅可以与其他文化艺术活动进行丰富的联动与整合，也必然会在不断满足市民对美好生活的期盼的同时，进一步助推城市文明程度与文化艺术实力的提升。

可以“轻社交”但别成孤岛

据《广州日报》，球有“球友”、吃饭有“饭搭子”、看电影有“票友”……似乎每一项活动的背后，都可以关联到不同的社交群体。调查显示，77.4%的受访青年觉得“轻量化”社交越来越普遍。

究其原因，首先是相处简单，“轻量”二字，意味着不用投入大量精力时间来维系情感。相较于需要定期维系感情的深度关系，“轻量化”社交可以是“已读不回”，也可以是“消息免打扰”。这种“看心情联系”的做法，付出的时间、精力成本更低，精准性更强。其次是边界感较强。亲密且独立的社交关系是很多年轻人的理想图景。无论是参与活动，还是组局吃饭，既不需要有多少深层次的交流，也不必深究对方言行，这种“君子之交”让很多人找到了自己的社交舒适区。

将个人的社交完全轻量化显然也不可取。毕竟，轻量化社交只能满足一定的陪伴需求，无法提供深度的情感支持。当前，异地求学、就业正成为不少年轻人的生活切片，不妨把轻量化社交视作是社交关系的一种筛选，在志趣相投的圈层中寻找可以深度社交的伙伴，为自己扩圈。

“网红”为什么沦为贬义词

据《北京日报》，“很反感这两个字……”在近日一档访谈节目中，董宇辉表示他不喜欢被人称作“网红”，在英语中该词被翻译成“Celebrity”，并不是一个褒义词，通常都是做一些非常蠢的事情，然后去吸引眼球的。

网红这个词在越来越频繁使用的同时也备受争议。在当下大众语境中，网红往往与昙花一现、哗众取宠，甚至群魔乱舞等联系在一起。推原论始，网红乃“网络红人”之简称，是伴随“人人都有麦克风”而来的新词，却何以这么快“臭大街”了？客观来说，网红天然与流量联系在一起。流量本无罪，但随着流量经济大行其道，利用人性弱点推送碎片化、娱乐化乃至低级趣味的东西，一味往用户的痛点、痒点、爽点上戳，很大程度成为平台算法的底层逻辑。而这也刺激着无数主播疯狂“卷活”、不择手段。传播学学者尼尔·波兹曼在《娱乐至死》一书中提醒，要警惕公共话语的娱乐性和技术垄断带来的困惑。“流量至上”逻辑下，主播们使出浑身解数，甚至跌破底线红线，只为博得点赞打赏，又是否正在营造一种更低趣味的“娱乐至死”？

还值得关注的是，虽然网红面临诸多争议，但“当网红”却成为不少年轻人的梦想。无论是指向一个群体，还是一个职业，网红都有其复杂性，热潮之下，应有更多对网红生态的冷静反思。

（□ 可新 新越 整理）

“派大星”博士爆火，人们在欢呼什么

漫谈

□ 朱子钰

正值毕业季，一批批青年学子即将告别校园开启新的旅程，随之而来的是各大高校毕业典礼密集刷屏，“名场面”层出不穷。经过社交媒体的二次解读，这堂特殊的“最后一课”不仅凸显仪式感，也向社会展示了高校特有的人文底蕴与当代学生的精神风貌，可谓一举两得。

譬如，近日中国地质大学（北京）地球科学与资源学院2024届毕业生学位授予仪式上，一位“派大星”博士火爆全网。只见他戴着“派大星”同款头套走上拨穗仪式的讲台领取

毕业证书，并与该校教授、中国科学院院士邓军合影留念。

据了解，“派大星”博士潘荣昊来自山东淄博，采取“cos”的方式是为了纪念难忘的求学时光和友情。事后，他发文表示“学位授予仪式是严肃而庄重的场合，希望大家选择更适合的方式纪念这一神圣的时刻。”“派大星”博士打破常规的这一举动，并未“招黑”，反而得到了网友的点赞：“这个灵魂太有趣了”。人们也了解到他与好友从本科到博士，再到毕业后做博士后，一路求学、人生不设限的励志故事。

于生动有趣的言传身教中，展现高校学子勇于拼搏、积极乐观的人生态度，彰显大学育人的理念与思路，传递积极向上的正能量。观众为“派大星”博士鼓掌，其实是为年轻人在平凡生活中默默努力、闪闪发光的品质欢呼鼓舞。毕业典礼就像一扇窗口，连接象牙塔与公

众，把真挚的情感、成长的故事、暖心的治愈，毫无保留地展露，慰藉学子，凝聚力量，感动人心。

细数一下，这几年高校毕业典礼“出圈”时刻不在少数。总结起来它们都有一个特点——不讲排场重内涵，不浮于表面重里子。不拘束于程式化的模式，不依靠复杂繁琐的布置，没有套话和空话，各大高校毕业典礼简约中不乏创新，走心中又体现个性，留给毕业生一份珍贵的回忆，屡屡戳中“窝子”。每年都会火出圈的青岛大学毕业典礼变身演唱会，毕业生翻唱歌曲彰显自信，被网友誉为“每次都带来不一样的惊喜”。多个高校毕业典礼致辞短视频刷屏，讲述理想、担当与创新，承载大学精神，为青年学子走向社会加油鼓劲。这些内容经由社交媒体的传播，触及更广泛的群体，其意义早已超出高等教育的范畴，引发了社会的共鸣，使大众能够从中汲取养分，受到

激励。

从传统习俗演化至今，毕业典礼承担着特别的文化功能与价值。于学生而言，毕业典礼既是学生时代的终点，也是走向未来的起点，展现学子的青春风采，具有重要的教育意义。从高校来看，毕业典礼是大学精神的具象化表达，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”大学既是求索知识的学术殿堂，也承担着思想领航的作用，它是社会的灯塔，理应回应公众期待，紧密地联系社会生活。从这个角度思考，毕业典礼不只是一场告别、一次总结、一种仪式，于宏大叙事中展现人文关怀，更应该是大学价值的生动阐释。

有人说：“毕业典礼才是最好的招生简章”，此言不虚。就如“派大星”博士的爆火一样，当观众为这些踏实努力的年轻人大声喝彩时，其实也在期待“最后一课”的创新。