



三伏天是一年中最热、湿度最大的时段，也是冬病夏治、养生调理的黄金期。此时，阳气最盛，人体新陈代谢加快，通过饮食调理、穴位按摩、情绪调节等科学适宜的养生方式，能帮助我们顺应时节、调养身心，为健康蓄能。

本期“阳羨·生活”，让我们聊聊三伏天养生那些事。

幸福三豆汤

我们小时候，最怕过伏天。冬天最冷的时候穿暖和点便能对付，可炎热的三伏天简直是在挑战我们的承受极限。那时候没有电扇和空调，只觉过三伏天像过火焰山一般煎熬。不过，母亲总能想方设法为三伏天增添一点快乐和慰藉，尤其是在吃上面，她最舍得下功夫。

每年到了三伏天，母亲天天都要熬绿豆汤。早晨我们还在睡梦中，就听到母亲忙着劈柴、烧火。熬绿豆汤没有太多技术含量，只需耐心。开锅后小火慢煮，熬到绿豆开花即可。想喝口味浓稠点的，就多熬一会儿。绿豆汤熬好后，需要放凉了再喝。早上熬出来，到了中午就凉了。无食欲的时候，一碗清凉的绿豆汤就是最美味的食物。绿豆汤生津止渴，消暑补气。如果在其中加上一两块冰糖，味道就更好了。

母亲的绿豆汤，我们喝着喝着就熬过了一个又一个三伏天。后来我们姐妹三人都远离了家，但夏天回到老家，母亲必

定要做绿豆汤给我们吃。10年前，三妹丢了工作，自己开了一家很小的超市。炎热的三伏天，她闷在小超市等顾客。天特别热，稍稍动一下就大汗淋漓，可三妹怕费电，舍不得开空调，硬撑着，谁知竟然中了暑，晕倒在超市。来买东西的顾客发现了，才把她送到医院。

母亲得知后，心疼得掉眼泪。三妹从小在家最受宠，却没想到经历了失业痛苦和创业艰辛。母亲立即赶到三妹那里，照顾她的一日三餐。就是在那个阶段，母亲把三妹最喜欢的绿豆汤改良为三豆汤。

三豆汤是母亲从电视上学来的，是绿豆汤的“升级版”。所用的食材是绿豆、赤小豆、黑豆，三种豆子的比例，母亲拿捏得很精准。她把豆子全部洗净，在清水里浸泡一个小时候。煮的时候，先用大火煮沸，再转入小火，慢慢熬煮一个小时候。火候足够之后，关火放入冰糖，放凉后即可食用。母亲说，绿豆、赤小豆清热消暑，黑豆健脾补肾，三豆汤有一定的

食疗作用。后来我书上说，三豆汤还真有出处呢，出自宋代医学著作《朱氏集验方》。母亲做三豆汤，真的是用心了。

三妹在家调理身体的时候，母亲经常为她熬三豆汤。三妹的身体恢复得很快，她打电话给我说：“我现在啥事都没有了，就是喝老妈做的三豆汤上瘾了。以后三伏天可有得盼了，有了三豆汤，再热也不怕！”我听三妹这样说，也急于品尝母亲的三豆汤。等喝到三豆汤的时候，我咂着嘴赞叹道：“果然是清热消暑佳品！”母亲看我们开心，也乐开了花。

这两年，三妹的超市规模大了，可以整日开空调。老家也安上了空调，夏天不再那么难熬了。但是我家喝三豆汤的习惯保留了下来，多年里从未变过。我们回到父母身边，享受一桌美味佳肴之后，再来一碗三豆汤，清甜可口，解腻消暑。伏天三豆汤，是我们的“保留节目”。上小学的外甥女很爱玩“谐音”，她说：“伏天三豆汤，喝得很幸福(伏)！”（马亚伟）

轻松度夏妙招

三伏天是一年中最热、湿度最大的时段，天气炎热，却是养生的契机，我的邻居们趁此时机开始养生。

住在我家楼上的是一对老夫妻，我们是二十多年的老邻居。老大爷姓王，一到三伏天，他就容易心烦意乱、失眠多梦。后来，他经别人介绍看中医，从养心安神、调理脏腑入手。医生建议食疗，莲子、百合、酸枣仁煮粥喝，此外还教他艾灸，艾灸的部位为气海穴、关元穴、涌泉穴和足三里穴，以达到调理气血的作用。

经过一段时间后，我再见到王大爷，发觉他的脸色比之前红润很多，精神头也很足。提及他的变化，王大爷满脸笑容：“这三伏天养生还真有用，我现在感觉身体可好了，晚上一觉睡到天亮，梦都少了。”对于他身体状况的改变，老伴也是乐得合不拢嘴，直夸中医养生的效果好。

我家对门住着李奶奶一家三代。她的小孙子，一到三伏

天就食欲不振、消化不良。后来，李奶奶的朋友推荐她去给孙子贴三伏贴。刚开始，李奶奶半信半疑，直到贴了一个星期后，孙子喜欢吃饭了，她才相信三伏贴的功效。每天喊着“小宝”的李奶奶，一改之前的愁眉苦脸，逢人便说三伏贴好。孙子喜欢吃饭了，她这个奶奶也舍得花钱，变着花样给小孙子做健脾开胃的食物。

我家楼上还住着一对年轻夫妇。女主人张女士是个爱美的人，打扮得很时尚，但身体比较瘦弱。特别是伏天一到，她的气色就差，面容苍白。我建议她去看看中医，她欣然接受。过了几天，我在楼下遇到她，询问如何。她说中医大夫让她回家按摩几个穴位，坚持一个星期，就能看到效果。她给我演示按摩关元穴、丰隆穴、解溪穴和三阴交穴等几个穴位的方法，你还别说，她的手法看上去还挺像样。此外，医生为她推荐了饮食菜单，荤素搭配，多吃一些补气血的食物。

又过了一段时间，我们在市场上碰到。果然，她的面色变得红润，精神状态也比之前强。她兴奋地告诉我：“大哥，三伏天养生真的太神奇了，我感觉自己都年轻了好几岁呢。”她说的虽有点夸张，但三伏天的养生疗效却是显而易见的。

住我家楼下的赵成在工地干活，三伏天对他来说是个不小的挑战。由于我们是多年的朋友，我特意嘱咐他三伏天要做好防暑准备，并教他按摩几个调理身体的穴位。听了我的建议，他的妻子每天都会做些酸梅汤让他带到工地解暑，以补充长时间在烈日下暴晒丢失的水分。工作间隙，他还会喝一些清热解暑的饮品，并按照我教给他按摩穴位的方法调理气血。赵成跟邻居们说：“三伏天工作虽辛苦，但只要科学养生，也能保证身体健康康康的。”

三伏天酷热难当，我的邻居们通过中医方法来养生，这也成为他们保持健康、轻松度夏的小妙招。（陈裕）

修炼心静

上世纪70年代，我住在旧胡同时，邻居孙爷爷是位老中医，他家的祖传膏药很有名，许多人慕名而来。尤其是对于那些患有哮喘病的患者，每年入伏后，孙爷爷都会调制膏药，给他们贴在胸部、背部和小腿外侧。

孙爷爷说，这叫“冬病夏治”，热天贴几贴，到了冬天症状就会减轻许多。胡同里的孩子常去孙爷爷家玩，见他给人贴膏药，也有样学样，用水和泥，把泥巴抹在自己腿上。

孙爷爷看到后，便让老伴给每个孩子缝一个小荷包，里面装上草药，挂在脖子上。他说这药包可神奇了，入伏时戴上，出伏后再摘下，不仅能降温避暑，还能包治百病，冬天都很少会感冒。不过，这药包必须配一味“药引”：心要静，不能急躁，不能哭闹，更不能和人吵架，保持心情舒畅才管用。否则，既感觉不到凉快，也防不了感冒。他还让孩子们互相监督，谁要是一周没和人吵架、没调皮捣蛋、没哭闹、没喊热，就

说明药包起效了，可以去他家领水果糖和糕点。

在那个物资匮乏的年代，糖和糕点可是稀罕物。孙爷爷医术高明，行医收费低廉，遇到家境不好的患者，他连钱都不收。那些被他治好的病人，常常提着礼物登门道谢，所以他家从不缺好吃的。

有了这份“甜礼”之约，孩子们都乖乖遵守“医嘱”，连最调皮的男孩也安分了。大人们当然知道孙爷爷是在哄孩子，可孩子们却信以为真——或许有些大孩子也不信，但为了糖果和糕点，他们照单照做。

我弟弟那年七八岁，也要了一个药包挂在脖子上。我太了解他了，他绝对属于不信药包、但馋好吃的那一拨。他是家里最小的孩子，被母亲宠坏了，脾气倔，不听话。到了夏天，家里更是关不住他，整天漫山遍野疯跑，还经常与人打架，脸上隔三差五挂彩。可自从挂了药包，这个“小霸王”变得乖巧了，不再和人吵架，有时被人说几句，他也闷不吭声。

大姐笑道：“人就怕有软肋，老小肚子里馋虫多，身上的毛病全被馋虫治服了。”

后来，弟弟长大了，自然不再去孙爷爷家要药包戴，但他的性格却变了许多。他记住了孙爷爷的话：天越热，人越要沉住气，保持心平气和。一个人若控制不住情绪，不妨趁伏天多练练，心静自然凉。伏天不仅是治病的好时机，也是修身养性的季节。情绪稳定了，身体就好了，许多疾病自然远离。

原来，弟弟是把伏天当作修身养性的契机。多年后，他才告诉我，当年孙爷爷每到伏天，怕我和大姐笑话他，总会偷偷给他好吃的。他不好意思，只好努力修炼出一副好脾气。

现在想来，孙爷爷的这套伏天养生法确实有道理。天气炎热，人容易烦躁，不易控制好自己的情绪。虽然如今有风扇、空调和各种冷饮可以抵御酷暑，但人总得出门，总得经历炎热的考验。所以，伏天修炼心静，不失为一种养生良方。（李秀芹）

向天借阳气

三伏天，酷热难耐，很多人躲进空调房里享受清凉。但是，也有一些人跑到户外太阳底下躺着晒背。

晒背？可能有人听到这词，第一反应就是他们是不是被热糊涂了？事实上，人家可没热糊涂，而是有意为之，主动去晒背。

为什么去晒背？那肯定是晒背有好处。中医上说，晒背叫“天灸”，就是利用太阳的阳气来补充人身体里的阳气，同时祛除体内的湿气与寒气。通俗点说，就是向天借阳气。人体一旦阳气不足寒气重的话，容易出现问题，比如怕冷畏寒、脾胃虚弱等。

晒背的时间段也有讲究，最好选择上午八到九点，或者下午四到五点，太阳不大的时候。初晒，晒10分钟，如感觉

还可以，就延长时间，以20分钟左右为宜。体感上，额头微微出汗最佳。晒背的注意事项也不少：晒时，要用伞、帽子、毛巾等把头挡住，只晒背，不晒头。晒完之后，用干毛巾把身上的汗擦拭干净，千万不要立马去吹空调、洗澡，需要等待一段时间，再补给、洗漱。

光说不练假把式，晒背好不好，还是要亲自体验一回才知道。于是，我利用休息日的早上，带上晒背的装备，来到公园。到了之后发现，竟然已经有人在那躺着晒背了，有的人还边晒边玩手机。我就近找了个位置，把随身带的凉席铺开，躺上面真有时纳凉的感觉。听人说晒背不能晒头，那就戴上一顶遮阳帽，把后背裸露出来，让太阳晒到背上。很快就有感觉了，背上热乎乎

的。身上开始发热了，渐渐地，汗珠爬上了后背、额头。看了看手机计时器，已经晒了15分钟，我感觉差不多了。要知道，背上的皮肤也很嫩，不可久晒。

晒背初体验还不错。但我深知养生贵在坚持，并不是一朝一夕就能看到效果。因此，我决定除了在今年三伏天开启晒背计划外，以后一年四季，只要阳光适宜，都来晒一晒。

冬病夏治。在这个酷暑天，还是不能太过贪凉、太宅，有时间可以去晒晒背，吃点苦，出点汗，受点罪，这对身体健康还是大有益处的。但要谨记不能过度神化晒背，也不可盲目跟风，还是得根据个人的身体状况酌情考虑，一切以健康安全为主，晒背的时间也需掌握好，要是晒中暑了，那可就得得不偿失了。（张帮俊）