

环湾生活周刊

宗元中国
海丝泉州

19版 温陵志/
一套五祖拳 万里南洋路
20版 温陵志/
探寻“苏十万抗元”背后的故事

21版 创意/百年侨批的“青春密码” 22版 品味/“i人经济”悄然升温 23版 食疗/常喝“四神”安稳度夏 24版 茶道/撷千年茶韵 谱时代新声

喝凉茶、贪冰食……“冷却式”高温消暑只得其表,盲目降火伤身还会加重内热

解暑去火 切莫“贪凉”



炎热天气,很多家长让孩子游泳运动避暑。

▲用小风扇降温

▲夏天奶茶冷饮成为逛街必备品,但靠寒凉清火食物饮品“盲目降火”,会持续损伤体质、加重内热。

本报讯 (融媒体记者黄耿煜 庄丽祥文/图)“夏有三伏,热在中伏”。我们已经处于一年中最炎热的时期。夏季是“身体火灾”的高发季,一旦身体出现某些上火预警,最好及时“灭火”,以免造成更大的健康危害。

当高温“烤”验来临,应该如何让身体与炎炎夏日“握手言和”?走在泉州街头,各种冷饮凉茶、雪糕冰激凌、生冷甜品大行其道,商家大力促销,市民群众欣然买单;进入百姓家中,空调大开,冰镇瓜果、绿豆汤成为日常标配。与此同时,在各类医疗机构门诊里,中暑、感冒、脾胃失调、积食难消等与上火病症相关的患者显著增多,夏季湿热上火已成为泉州极具地域特征的普遍性季节性健康难题。

“泉州等闽南地区人群的上火症状与地域气候紧密相关,多为湿热裹挟引

发的复合型不适,缠绵反复、难以自愈。”首批全国中医优秀临床人才、福医大附属二院原内科主任医师崔闽鲁介绍,作为典型亚热带海洋性季风气候城市,泉州盛夏持续受副热带高压控制,长时间处于高温高湿的焖蒸天气,同时昼夜温差极小、空气湿度常年超75%,夜间闷热不散、汗液难以挥发,体感温度长期居高不下,形成独特的“湿热交织”气候特征。这种高湿气候导致湿气困阻体表、淤积脾胃,热湿交织、虚实夹杂,造就了市民“闷热不爽”的典型状态。临床高发症状兼具热象与湿象:除了舌尖泛红、口舌溃瘍、口苦易怒、牙龈肿痛等传统上火表现,还伴随大便黏腻、身体沉重乏力、咽喉异物感、反复长痘等湿热淤积症状,不同于普通燥热上火,这是本地夏季上火久治不愈的核心特点。

气候特征之外,饮食与生活习惯也加添了一把“火”。泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙认为,在饮食层面,姜母鸭、传统卤味、烧烤油炸等偏温热厚重的美食持续摄入,极易郁积胃火、肺热,加重体内热邪;与燥热食物相对,人们也偏爱四果汤、石花膏、冰镇奶茶等寒凉解暑食物,冷热反复刺激脾胃,导致脾胃运化失常、湿热郁结更深。生活习惯层面,熬夜越来越普遍,夜间养阴不足、阴液耗损,虚火持续上浮;同时,市民长期依赖空调避暑,室内外湿热温差悬殊,毛孔开合失常、湿气无法外泄。此外,盛夏长期闷热压抑的天气,易造成情志不畅、心绪烦躁,进一步诱发心火、肝火郁结,多重因素叠加,形成上火高发、反复、迁延的态势。

在长期的生产生活中,民间积累形成了诸多解暑对策。闽南民间素有饮用青草

茶、凉茶清热解暑的传统,不少家庭也常备牛黄解毒片等清热中成药,市民还日常用四果汤、冰饮、冰镇甜品解暑。依靠寒凉食物快速压制体表燥热,成为全民默认的解暑方式。这些沿袭已久的传统习惯,适配干燥气候,具有一定的解暑效应。

问题的关键,不在于市民不会“降火”,而在于不辨体质、不分虚实,一味靠寒凉清火食物和饮品“盲目降火”,这种不当调理反而持续损伤体质、加重内热。崔闽鲁分析,在临床接诊中,本地市民几乎不存在单纯实火上炎患者,绝大多数为湿热郁阻、脾虚阴亏引发的复合型内热。苦寒凉茶、清热药物仅能清解短期突发的纯实热症状,长期服用会直接损伤脾胃阳气,加重体内湿气淤积,形成“清火一脾虚一湿盛一虚火”反复的恶性循环。而冰镇寒凉食物会阻滞脾胃运化,导致体内湿热无法代谢排出、郁

而化热,属于典型的“假性降火”。临床上,大量市民降火后依旧反复上火,同时伴随手脚冰凉、食欲减退、身体困重、大便溏稀等脾胃虚寒症状,均是不当养生导致的体质失衡。

洪如龙强调,市民应摒弃“一刀切”清火思维,注重适配本土湿热气候与脾虚体质,走出传统解暑误区。北方干热天气可单纯清热降火,而泉州夏季降火养生应注重“清热祛湿、健脾固本、辨证调火”,而非一味寒凉泄热。市民要根据自身症状区分实火、虚火,辨别脏腑病灶,温和调理、顾护脾胃。对于长期反复上火、湿热困重、常规调理无效的市民,需及时前往正规医疗机构中医科辨证施治,避免季节性湿热问题迁延为慢性体质问题,科学适配泉州盛夏气候,安稳度夏。

(相关报道见第十八版)



(中国晚报优秀专栏)

□本期执行:融媒体记者 魏靖琳

古城烟火永续 遗产与人共生



贺勇,浙江大学建筑工程学院教授,7月份参加浙江大学建筑工程学院开展的泉州古城人居遗产保护工作坊。

我曾经前后五六次踏足泉州,这一次我带着浙江大学建筑工程学院开展泉州古城人居遗产保护工作坊,这是延续多年前与清华大学、华侨大学等联合开展古城研究生教学的研究脉络。早在数年前合作授课时,我认为,泉州是国内存量更新、活态遗产保护领域不可多得的典型样本。因此本次工作坊跳出传统建筑规划的单一视角,引入社会学、人类学研究思路,专门探究申遗完成之后,这座古城在空间形态与社会生活之间产生的深层变化,试图解开泉州独有的城市生存密码。

在我看来,世遗泉州的“韧性”,不仅体现在肉眼可见的城市空间形态,也就是古城街巷、古建、街区构筑而成的实体格局,更潜藏在建筑之下的社会肌理,包含本地居民的日常起居、世代延续的社群组织模式。

泉州申遗成功后,常年承载千万级游

客,古城同步承受三重压力——遗产保护严苛的规范要求、居民改善居住条件的民生期盼、文旅产业快速扩张带来的人流冲击。国内不少古城在多重压力下,陷入全盘商业化、过度旅游开发的困境,本土生活气息消散殆尽,但泉州却走出了截然不同的道路,城市空间可以兼容保护、民生、旅游多重需求,这份强大的自我适应能力,正是其“形态韧性”最直观的体现。

经过多次实地调研走访,我认为泉州能够实现人、城、文旅和谐共生,关键在于一套上下联动的协同治理体系。自上而下层面,政府出台完整规范的管控引导机制,划定古城风貌保护红线,统筹街巷微更新、基础设施改造与文旅业态管控,为古城长效发展筑牢制度根基。更难得的是自下而上的内生力量,也就是泉州独有的

民间力量,发自内心的守护家园的自豪感,主动参与古城保护。官方管控与民间自治双向融合,构建起良性共治网络,完整保留多元社群生活,造就泉州独一无二的活态底色。

在长期走访中,我也清晰看到古城当下存在的文旅痛点:客流分布极度失衡,西街全天候人流拥挤,承载压力巨大,而蕴藏原汁原味闽南生活的背街小巷却少有人至。普通游客只追随网红打卡点游览,难以触及多元文化,无法完整感受世遗泉州的魅力。想要破解这一难题,泉州未来要从两方面持续发力。其一,优化古城交通组织,精细化塑造街巷空间,打通街巷微循环,合理引导游客分流,均衡古城各片区客流;其二,推动文旅模式转型,告别浅层打卡观光,打造街巷沉浸式深度体验。深度挖掘多元文化与市井生活的文

化内涵,打造特色街巷路线,让游客读懂空间背后的社群故事,真正读懂活态遗产的本质。

千年泉州,有形街巷留存历史文脉,无形民间力量凝聚民心。依靠政府统筹与民间自治的双向支撑,这座世遗城市平衡好了遗产保护、民生改善与文旅发展。我期待未来古城街巷空间持续升级,沉浸式文旅体系不断完善,让泉州成为全国活态遗产长效发展的标杆。

——贺勇