

今日夏至：盛夏来临

古诗词里的夏至

今日17时14分夏至。夏至位于夏季之中，是人们最早确定的一个节气，也是一个重要的节日。那么，夏至到底是怎么得来的？有哪些习俗？

夏至是怎么来的

早在尧帝时期，就有了关于夏至的记载。虽然那时候人们没有先进的工具，但是我们的祖先很聪明，仅用一根木杆就测出了每个节气的时**间**。也就是在地面立一根八尺标杆，然后通过观察日影的长度，来确定太阳的位置和节气，谓之“立杆测影”。

由于每天太阳升起和落下的位置都稍有差别，所以每天的日影长度都不一样。冬至那一天日影最长，为一丈三尺五寸，夏至那一天日影最短，为一尺五寸。日影越短，黑夜越短，日影越长，则黑夜越长，所以冬至是黑夜最长的一天，夏至是白昼最长的一天。

《恪遵宪度》中说：“日北至，日长之至，日影‘短’至，故曰夏至。至者，极也。”因此夏至也就是“阳至”，冬至也就是“阴至”。太阳在黄道上运行一圈为一年，日影的长短变化也运行了一圈，所以日影一年的长短变化就相等于缩小版的黄道。

如果把黄道这个大圆圈从冬至到夏至一分为二的话，一半为阴，一半为阳。夏

至日影最短，之后就开始逐渐变长，阴气初生。冬至日影最长，之后开始逐渐变短，阳气初生，所以夏至最大的特点就是阳极而“生阴”。

夏至日出寅而入戌，冬至日出辰而入申，夏至太阳从西北戌位落山，阴气初生。西北为乾，是“阴气出现”的位置，因此西北为天门，天门一阴生。而冬至太阳从东南辰位升起，阳气初生，因此东南为地户，地户一阳生。

所以“夏至一阴生，冬至一阳生”，也就是“天门一阴生，地户一阳生”。夏至是阳气上升的顶点，冬至是阴气增强的顶点，阳气的增强为不断发散和扩大，而阴气的增强则是不断收斂和缩小，因此天门无上，地户无下。

夏至都有哪些习俗

祭祖。夏至最大的特点就是阳极而生阴的开始，用数字表示，就是从九到八的过程，也就是从地上到地下的过程。夏至一阴生，也就相当于万物生长到了极致，开始逐渐走向地下的过程，因此夏至也就成了祭祖的节日。阳为天，阴为地，夏至一阴生，也就相等于地气开始初生，所以天子在夏至祭地，冬至祭天。所谓“祭地”也就是祭土，古称“社”。早在《礼记》中就有了“天子祭天地，诸侯祭社稷”的说法。而天为圆，地为方，因此天坛为圆，地坛为方。古代的天子祭地之时，所用的玉为黄棕色，黄为土，琮为方

形，代表大地。而祭地、祭祖的习俗都是为了祈求风调雨顺，五谷丰登。在宋代时，每到夏至日还要放假三天，以示隆重。

夏至面。俗话说：“吃过夏至面，一天短一线。”意思就是，夏至是太阳北行的极致，过了夏至之后，太阳就开始南行了，白昼开始逐渐变短了。因此，夏至是白昼最长的一天，于是人们用“夏至面”来形容“长长久久”。正所谓：“冬至馄饨夏至面，岁除扁食待三更。”《帝京岁时纪胜》中说：“夏至日，家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也。谚云：‘冬至饺子夏至面’。”夏至位于芒种之后，正是新麦丰收的季节，人们用新麦来祭祖尝新，正符合这个节气的特点。夏至为阳极之时，此时火气强旺，天气炎热，而新麦的作用就是养心、益肾、除热、止渴等。比如《本草再新》中说：“小麦，养心，益肾，和血，健脾。”夏至火气强旺，就会压制肾水之气，因此夏至吃面就成了一种习俗。

夏至羊狗。由于夏至是天气炎热的开始，而天气炎热也会导致人们食欲不振，容易消瘦。于是人们在夏至当天要吃一些有营养的食物，对应以前人来说，鸡蛋就是最有营养的，所以夏季吃蛋就成了一种习俗。“吃了立夏蛋，力气大一万”“夏至吃蛋，石板踩烂”。有些地方则吃黄瓜和鸡蛋以增加力气，防止“苦夏”。由于夏至是一年中阳气最强的一天，古人常以食物来“以阳制阳”，于是在夏至当天就有了吃狗肉的习俗。“夏至狗，无处走”“吃

了夏至狗，西风绕道走”“夏至食荔枝，一年都无弊”。如今，在有些地方依然有“荔枝狗肉节”，就是因为狗肉和荔枝都是热性，而羊肉也是一样，所以夏至也是吃羊肉的节日。《汉书》中说：“田家作苦，岁时伏腊，烹羊酺羔，斗酒自劳。”俗话说：“伏羊一碗汤，不用开药方。”所以从人伏开始就进入“伏羊节”了，人们在伏天吃羊肉，就是以热制热，排汗排毒，将体内的湿气排出体外。

“三不做”分别指什么

夏至是一年中阳气最强的一天，也是阴气初生之时，为阴阳纷争之时。《礼记·月令》中说：“夏至，日长至，阴阳争，死生分，君子齐斋戒，必心掩身，毋躁，止生色，毋或进，薄滋味，毋致和，节嗜欲，定心气，以定晏阴之所成。”

《清嘉录》中说：“夏至日为交时，居人慎起居，戒剃头。”所以“夏至三不做”分别为不同房、不剃头、不久卧。五月为毒月，端午为“毒月毒日”，毒日就是从夏至中衍生出来的，所以端午和“九毒日”的所有讲究都适用于夏至。比如不盖房、不修造、不搬家、要躲午等。

俗话说：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”夏至阳气最强，天气炎热，容易让人困乏，于是很多人就开始躺着不动，但越躺越萎靡，所以要夜卧早起，勿居湿地，以顺应季节的变化。

据《乡土人》微信公众号

古人如何度过炎热的夏天



南宋刘松年所作茗园赌市图（局部）。

垫，把冰放上之后用稻糠、树叶等隔热材料覆盖，最后密封窖口等到夏天取用。

由于这样的储存方式存在很大的局限性，导致约有三分之二的藏冰融化，因此往往需要将藏冰量提高到所需使用冰量的三倍，耗资庞大，用冰也不是平民百姓所能享受的。

周朝还出现了可冰镇食品的冰鉴，是现代冰箱的雏形，最先是陶制的，后来是青铜制品。

1978年，湖北随县曾侯乙墓出土的战国铜冰鉴是失蜡法铸造的较早典范作品，盖内铭刻“曾侯乙作持用终”。

虽然在《楚辞》中我们就能发现冰饮的记载，“挫糟冻饮，醑清凉些”，但那个时候冰饮还是贵族的特权，一直到生活富庶的唐宋，平民百姓吃冰的方式才日益丰富起来。

唐代时，商贩在大木桶里放上冰，然

后撒上盐降低冰的熔点，再加上蔗糖水的小铁盒放在桶里插上木棍，这就是最简单的冰棍。

宋末元初时，有本追忆南宋繁华生活的杂史《武林旧事》，曾提到当时的消暑食物十分丰富，如新荔枝、庭院李、杨梅、秀莲新藕、蜜筒甜瓜、椒核枇杷等，“凉水”就有诸如甘豆汤、椰子酒、豆儿水、鹿梨浆、卤梅水、姜蜜水、木瓜汁、茶水、沉香水、紫苏饮等可供选择。北宋汴京冰店有“冰糖冰雪冰元子”，南宋临安街有“雪泡梅花酒”，夜市的冷饮铺甚至要卖到三更才打烊。南宋诗人杨万里就描绘了一幅夏日卖冰场景——“帝城六月日停午，市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开”。他还对冰品大加赞赏，称道“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盘底碎，雪到口边销”。

到了元代，冰淇淋的雏形诞生。古人在冰雪中加入了蒙古人喜欢的乳品和果浆制成皇家冰品——“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盘底碎，雪到口边销”的“冰酪”。“冰酪”后由马可波罗传到意大利，后经过多国改良，才有了现代的冰淇淋。

不只是饮食，古人深谙消暑的良策，合理利用空间布局，建造利于散热的房屋建筑，度过了无数炎热的暑假。比如在唐时长安，达官显贵们建有特殊的凉屋。凉屋傍水而建，利用机械原理通过类似水车的“扇车”将水送至屋顶，然后水流沿着屋檐下淌，利用冷水循环降温，不仅降温，还有持久的冷风，功效堪比现代空调房。

当历史名人遇上夏至

用来消暑避伏。而在北京地区，则有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。有民谚说：“夏至馄饨冬至团，四季安康人团圆。”无锡人在夏至这天早晨吃麦粥，中午吃馄饨，取其混沌和合之意。

汉辞赋家、四川历史名人扬雄在其《方言》中记载到“饼谓之饨”，可以看出最迟在汉朝，馄饨依然还只是馅饼的一种，区别只在于做法：若是蒸制，便可直呼为饼；若是煮制，则为汤饼，即便是馄饨了。

炎炎夏日如何消暑 武则天写下《夏日游石淙》

夏至和冬至一样，属于中国民间重要节日，古时称“夏节”“夏至节”。清代之

前的夏至日曾全国放假。

烈日炎炎，如何消暑呢？

今天我们有冷饮和空调。古时候冰镇之物很是珍贵，除了皇家贵族，一般人不可能享受到。而写字消暑就成为常用的一种方式。

公元700年夏季，武则天率群臣巡游中岳嵩山，避暑石淙河，大宴群臣，即兴作《夏日游石淙》诗一首，命从臣奉和，后又作序，命薛曜书写，并刻于山崖壁上。“汹涌洪湍，落虚潭而送响；高低翠壁，列幽涧而开缝。”写出了山水美景的壮阔和悠远。

菡萏发荷花 李白笔下的夏天格外动人

夏天，是荷花盛开的季节。诗仙、四

扇子凉席是延续至今的纳凉神器，扇子起源于中国，最早出现在商朝，古代的扇子多用竹编。在2007年全国十大考古新发现的江西靖安李洲坳大墓中，就出土了竹编的“天下第一扇”。

古人用苎麻或葛茎制成夏布，传热快、吸水多、散湿快，颇有凉爽感，是一般平民百姓喜好之物。昂贵的丝织品“罗衣”薄如蝉翼、轻若云烟，是贵族女子钟爱的夏季服饰。1972年，湖南长沙马王堆汉墓出土的“素纱单衣”中的“纱”就是“罗”，衣服较大却轻若无物，重不足一两，具有极佳的透气性。

据人民资讯



湖南长沙马王堆汉墓出土的素纱单衣。

“日长长到夏至，日短短到冬至。”正如这句民间谚语所言，当人们感觉到白天的时间逐渐变长时，夏天的第四个节气——夏至已经来了。

夏至的如期而至，也宣告着将迎来酷暑，炎热的盛夏已经不远了。

古代，夏至又称“夏节”“夏至节”，人们对于夏至的重视，不亚于一些传统节日。有趣的是，古代夏至还有一项放假的“福利”。宋代庞元英所撰写的《文宫杂录》有载：“夏至之日始，百官放假三天。”宋代官员从夏至这天开始放假三

天和端午相去不远，所以，范成大的夏至日，还用粽子系臂，祈求健康。夏至这天，生活十分闲适，君不见，那老翁伴着孙辈玩得很开心吗？

宋朝苏辙的《夏至后得雨》：“天惟不穷人，旱甚雨辄至。麦乾春泽匝，禾槁夏雷坠。一年失二雨，廩实真不继。我穷本人穷，得饱天所弃。夺禄十五年，有田颍川涘。躬耕力不足，分获中自愧。余功治室庐，弃积沟洫。久养无用身，未识彼天意。”说的是老天不会让人永远贫穷，干旱久了，雨就来了，麦子干了，雨就下下来了。我是无用之人，无力躬耕，却还享受着收获，实在惭愧。

同样写雨，唐代诗人刘禹锡的《竹枝词》，却借用夏至以后雷阵雨骤来疾去的天气，写出了另一种景象：“杨柳青青江水平，闻郎岸上踏歌声。东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”

夏至，虽已进入炎夏，但在诗人的笔下却透着无限美好。唐朝权德舆《夏至日作》云：“璇枢无停运，四序相错行。寄言赫曦景，今日一阴生。”还有唐代韦应物的《夏至避暑北池》：“昼暑已云极，宵漏自此长。未及施政教，所忧变炎凉。公门日多暇，是月农稍忙。高居念田里，苦热安可当。亭午息群物，独游爱方塘。门闭阴寂寂，城高树苍苍。绿筠尚含粉，圆荷始散芳。于焉烦怀抱，可以对华觴。”再有宋朝张耒《夏至》诗：“长养功已极，大运忽云迁。人间浸未知，微阴生九原。杀生忽更柄，寒暑将成年。崔巍干云树，安得保芳鲜。几微物所忽，渐进理必然。黷哉观化子，默坐付忘言。”这些诗都对夏至这个节气进行了传神的描述，读来如临其境。

据《闽南日报》

荷花别样红

天，让百官回家休息。

“星繁愁昼热，露重觉荷香。”气温逐渐升高，天气日渐炎热，但与此同时，经过“小荷才露尖尖角”后，池塘中的荷花开得正艳丽。于是在夏至，赏荷花成了民俗活动之一。

恣意绽放的荷花，就像是热烈奔放的夏日中，沁人心脾的一抹清凉。夏至一过，更炎热的盛夏就要到来，真正暑热的“三伏天”也不远了。不妨趁“三伏”还未到来的仲夏，赏荷、吃面、消暑，享受还略有一丝凉意的夏天吧！

据金台资讯

夏日养生

夏日天气炎热，人体出汗多，饮水增加，胃酸易被冲淡，消化液相对减少，消化功能减弱，人易出现食欲不振。中医认为此时宜多食酸味以固表，多食咸味以补心。可多食新鲜蔬菜、水果、豆制品等。忌过食寒凉，西瓜、绿豆汤、乌梅汤等虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之。

暑天饮食可采纳“三花三叶三豆三果”。“三花”指金银花、菊花和百合花，适合冲泡成茶，是消暑佳品；“三叶”是指荷叶、淡竹叶和薄荷叶，也适合冲泡；“三豆”是指绿豆、赤小豆和黑豆，中医称之为“夏季灭火器”，能清热降火；“三果”是指西瓜、苦瓜和冬瓜。

据《齐鲁晚报》

川历史名人李白在《子夜吴歌·夏歌》中写道：“镜湖三百里，菡萏发荷花。五月西施采，人看隘若耶。回舟不待月，归去越王家。”

《夏歌》以写景入手：“镜湖三百里，菡萏发荷花。”广阔三百里的镜湖，在含着花苞的荷花吐发的时候，西施泛舟采莲，她的艳丽和美容引起了轰动，人人争餐秀色，使宽阔的若耶溪变窄了。人潮汹涌、人舟填溪满岸的热闹场面，形象地展示在人们面前。

清代四川戏曲理论家、诗人李调元著有《南越笔记》，共十六卷，记载了广东天文地理、风土人情、矿藏物产等内容。其中，卷三介绍琼州潮时写道，“夏至潮大于昼，冬至潮大于夜”，描述了琼州海峡潮汐的异现象。

据《华西都市报》