

今日

今日4时51分
进入夏至

前接芒种，后启小暑。北京时间6月21日4时51分将迎来夏至节气，标志盛夏来临。

夏至是夏天的第四个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，北半球各地的白昼时间达到全年最长。过了这天，太阳的直射位置逐渐向南移动，北半球则开始了昼短夜长的天气变化。

王来华说，我国古人根据对大自然的观察，将夏至分为三候：一候鹿角解，二候蜩始鸣，三候半夏生。其中，蜩始鸣是说终年蛰伏土中的雄蝉，一朝蜕变，便肆无忌惮地鸣叫起来，在其有限的“蝉生”里，合奏着一首快活逗趣的交响曲。

据新华社

228年来最早的夏至

今年夏至出现在6月21日4时51分，这是228年以来最早出现的夏至。上一次比这更早的，发生在1796年，时间是6月21日2时42分。

为何夏至出现的时间，会有越来越早的趋势？这是两种计算方法的不同。夏至是按照回

归年计算的，一个回归年的长度是365.2422天，四个回归年是1460.9688天。现行阳历（公历），一年是365天，四年一闰，闰年是366天，四年合计是1461天。即同样是四年，阳历比回归年的时间长。因此，夏至提前势所必然。

据《广州日报》

夏至三庚便数伏

夏至后不久，便是伏天，俗语说：“夏至三庚便数伏”。这意思是说，从夏至日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏，也就是入伏的首日。

伏，标志着一年里最热的时期，俗语说：“热在三伏”。中国天文学会会员、天津市文科普专家林恩介绍，伏的日期是按照干支纪日来推算的。我国古代将“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”10个字称为天干，而将“子、丑、寅、卯、辰、

巳、午、未、申、酉、戌、亥”12个字称为地支。干支就是天干和地支的总称，按序将天干中的一个字与地支中的一个字相互搭配，共有60种组合，也就是人们常说的“六十甲子”。干支最早用来纪日，后用来纪年、纪月、纪时。

今年的夏至是公历6月21日，从夏至日算起，第三个“庚日”是7月15日，于是7月15日就成了今年初伏（也叫头伏）的起始日。

据新华社

夏至养阳 注意防心火

根据中医“天人相应”理论，人体的生理活动应与自然界的阴阳消长相适应，夏至养生应遵循“春夏养阳”的原则，要注意养心阳、防心火。通过调整饮食、起居、运动、精神等方面的生活习惯，可以达到保护心脏、预防疾病的目的。

饮食清淡 去心火

夏天饮食应以清淡、易消化为主。多食用具有清热解暑、生津止渴的食物，如绿豆、冬瓜、西瓜等。一些有利于心脏健康的食物也可以多食用一些，如黄瓜、丝瓜等。还有一些富含钾元素的食物也可以适当选择，如芹菜、柑橘、香蕉、荞麦等。还可以吃些苦味的食物，例如苦瓜、苦菜、莲子等，这些苦味食物中含有的生物碱，能起到很好的消暑除烦，提神和胃的功效。

规律作息 护心阳

夏季要保持规律的作息时间，保证充足的睡眠是护心阳的关键。我们应适当早起适应气候阴阳消长、昼长夜短的特点，适当晚睡，当然晚睡并不意味着熬夜，正常成年人应至少保障6个小时的睡眠时间，可以午睡补充睡眠时间，这些都能很好地帮助身体缓解疲劳。

适当运动 养心血

夏季运动应以轻缓为主，可以进行散步、太极拳、瑜伽等。这些运动有助于促进血液循环，增强心脏功能，一些诸如长跑、游泳等有氧运动也有助于调养我们的心血管。当然在运动过程中要量力而行，避免出现身体不适的状况。

据《每日新报》

夏至茶饮

菊花莲心茶

原料：菊花5克，莲子心5克。

做法：将菊花、莲子心洗干净，放入杯中，倒入60℃左右的热水浸泡半分钟，把水倒掉后，再加入100℃的开水，放置温热后即可饮用。

功效：菊花味辛甘，性微寒，有疏风散热、平肝明目、清热解毒的功效。莲子心味苦性寒，有清心安神、交通心肾的功效。两者一同代茶饮，可以起到很好的清心除烦、清肝明目的作用。

三叶茶

原料：竹叶3克，薄荷叶3克，荷叶3克。

做法：用清水将竹叶、薄荷叶、荷叶清洗干净，用80℃热水浸泡20分钟后饮用。

功效：竹叶味甘性寒，归心胃经，有清热除烦，生津利尿，去心火的作用，薄荷叶可以散风热、提神醒脑，荷叶能够清心解暑、消风祛湿。此款茶饮可以起到清热散邪，清心利湿的效果。

据《每日新报》

愿所有美好如约而至



设色荷花芦蟹图

清·高凤翰

古人的“夏至节”

夏至是中国民间的一个重要节气，古时称“夏节”“夏至节”。

从周代开始，每逢夏至，朝廷都要举行隆重的祭神仪式，以祈求消灾年丰。除了祭祀外，朝廷还用歌舞礼乐的方式，祈祝国泰民安。到了宋代，从夏至这天开始，朝中百官还要放假。宋代

《文昌杂录》里就有记载：“夏至之日始，百官放假三天。”

民俗专家、沈阳市文史研究馆研究员齐守成向记者介绍，各朝各代对夏至很重视，民间也不例外。每逢夏至，各地农民忙着祭祀，名曰“祭天”，以祈求风调雨顺。“祭天”仪式，南北有别。北方人多

求雨，以防干旱；南方人多求晴，防止涝灾。

自古以来，中国民间还有“冬至饺子夏至面”的说法。齐守成说，“夏至节”这一天民间有吃面条、食粽子、吃馄饨等众多习俗。

据《沈阳日报》

甲骨文中的“夏至”

甲骨文中的商朝也有“夏至”吗？答案并不确定。

早在龙山文化时期，陶寺遗址的古观星台上，古人尝试与宇宙对话，观测确立“二分二至”。

但节气名称的确认，在甲骨文以及商代文献记载中尚未形成。河南师范大学历史文化学院校聘副教授李晓晓介绍，目前商代考古出土的文字资料显示，甲骨文中只有关于春季和秋季的记载，尚未发现“夏至”和“冬至”的相关说法。

关于“夏”“至”二字，也仍存在不少争议。

甲骨文中有一个图案，被部分研究者认为是“夏”字。从字形上看，一个跪着的人抬头注视天上的太阳，可能表示夏日炎炎、阳光刺眼，所以有学者认为是会意的“夏”字。

但因为古字的音、形、意与现代差距很大，“夏”字最初表示的到底是地点、历法、人名，还是朝代，目前说法不一。

而“至”字，《甲骨文合集》28261的卜辞中出现了“至日”。李晓晓解释说，一部分学者认为“至日”意为“到达这一天”，也有部分学者认为是表示冬至、夏至。

据《河南日报》

夏至“食”俗

6月21日是夏至节气，夏至这天有着丰富的饮食习俗。以下是一些主要地区和夏至相关的饮食习俗，供您参考：

北京

“冬至饺子夏至面”。夏至这天，北京人讲究吃面，尤其是凉面，因为此时气候炎热，吃面可以降低火气。

北京的面馆在夏至时节会非常热闹，各种面条如四川凉面、担担面、红烧肉面、炸酱面等都很受欢迎。

浙江绍兴

“夏至吃了圆糊醪，踩得石头咕咕叫”。圆糊醪是由米磨粉做成，加韭菜等佐料煮食，是夏至的特色食品。

以前，很多农户会将醪坭插在田地

里，并燃香祭祀，以祈丰收。小孩子则喜欢到田里摘取醪坭食用。

江苏无锡

“夏至馄饨冬至团，四季安康人团圆”。无锡人夏至早晨吃麦粥，中午吃馄饨，寓意家庭和睦、四季安康。

吃过馄饨后，家长会为孩子称体重，希望孩子体重增加、身体健康。

岭南地区

“吃了夏至狗，西风绕道走”。夏至吃狗肉和荔枝是岭南地区的特色，人们认为这样可以抵抗疾病入侵。

狗肉和荔枝是岭南地区夏至时节的热门食品，人们会聚在一起享用，享受节日氛围。

古人消暑吃“冰”吗



战国青铜冰鉴

现收藏于中国国家博物馆

古人能在夏天吃到“冰”吗？答案是：能！

早在3000年前，古人就用智慧在夏天体验到了“冰”的快乐。

《诗经·邶风·七月》云：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”这里的“凌阴”，就是指藏冰的冰窖。

古人也有冰镇酒喝。

屈原《楚辞·招魂》中有“挫糟冻饮，酎清凉些”，大赞冰镇过的糯米酒喝起来浑身清凉。

“世界上最早的冰箱”——出土于曾侯乙墓的战国青铜冰鉴，也是借助冰块用来冰镇酒的器物。

不仅如此，周代有专门掌管冰的官吏，称为“凌人”。《周礼·凌人》记载：“凌人，掌冰。正岁，十有二月，令斩冰，三其凌。春始治鉴，凡内外饗之膳羞，鉴焉。凡酒浆之酒

醴，亦如之。祭祀，共冰鉴……”每年十二月，凌人要“斩冰”，储藏在冰室，到夏天使用时，取出来放在冰鉴里。

不过，那时夏天的冰只有贵族才享用得起。唐代利用硝石制冰后，古人的冷饮时代才算真正开启。

到了两宋时期，冷饮品种更为丰富，“冰雪冷元子”“白醪凉水”“雪泡豆儿水”“凉水荔枝膏”等都是当时的“网红冷饮”。那时，消暑冷饮已成为“产业”，冷饮铺子遍布集市，北宋画家张择端的《清明上河图》中就有摊位上方挂着“饮子”的招牌。爱吃冰还写下《咏冰酪》的大诗人杨万里，也曾留下“北人冰雪作生涯，冰雪一窖活一家”的诗句，说的就是在宋朝卖冰棍利润丰厚，都能养活全家了。

据《河南日报》

古诗里的夏至

五月十九日夏至喜雨

宋·苏辙

一早经春夏已来，好雨连宵晓未收。
气爽暂令多病喜，来迟未解老农忧。
力耕仅是公家取，遗秉休违寡妇求。
时向林间数新竹，笋龙腾上欲迎秋。

夏至避暑北池

唐·韦应物

昼晷已云极，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，独爱静方塘。
门闭阴寂寂，城高树苍苍。
绿筠尚含粉，圆荷始散芳。
于焉洒烦抱，可以对华觴。

夏至

宋·张耒

长养功已极，大运忽云迁。
人间漫未知，微阴生九原。
杀生忽更柄，寒暑将成年。
崔嵬干云树，安得保芳鲜。
几微物所忽，渐进理必然。
题哉观化子，默坐付忘言。

据《光明日报》