

夏至

风蒲猎猎小池塘 过雨荷花满院香

“骄阳渐近暑徘徊，一夜生阴夏九来。”明日，我们迎来二十四节气中的第十个节气——夏至。此时节，万物繁茂，阳光明亮，馥郁的夏意里流淌着生命的赞歌，阴阳流转与时节更迭完美交融。伴随着似火骄阳，在蛙鸣蝉吟中，盛夏正式拉开序幕。

明日夏至

据新华社南京6月19日电（记者 王珏玲 朱筱）6月21日10时42分迎来夏至。这一日是北半球一年中白昼时间最长的一天，且越往北白昼时间越长。从天文学角度看，夏至的“至”是什么“至”？这一天又有什么未“至”？

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，在天文学上，夏至是指太阳在地球上运行到距天赤道最北处的时刻，此时太阳直射地球的北回归线。夏至日这一天，北半球白昼最长，北回归线以北地区在正午时太阳最高，垂直物体的影子最短。

尽管夏至时北半球白昼最长，但一年中最晚日落通常不在这天，这是因为真太阳时与平太阳时存在差异。王科超解释道，“日出而作，日落而息”所依据的真实太阳运动时间称为真太阳时。在真太阳时系统中，夏至日确实是日出最早、日落最晚的一天。然而，由于真太阳时的不均匀性，我们日常所用的是以假想的太阳平均运动为依据得到的平太阳时。如此一来，每天都有均等的时长，即24小时。

真太阳时与平太阳时之间的差值叫均时差，它的存在使得夏至日当天通常不会出现最晚日落。由于地球公转轨道呈椭圆且存在黄赤交角，均时差数值在一年中不断变化，其差值在负14分钟至正16分钟之间。“以北京为例，一年中最晚日落通常在6月底。”王科超说。

此外，在夏至前后，北半球白天的太阳高度角大，日照时间长，接收到的辐射能量多，但夏至时的气温并非一年中最高。“考虑到地表热量收支的累积效应，一般在夏至之后的一段时间，地面吸收的热量仍然大于它所放出的热量，地面温度还会持续升高。直到处暑节气前后，地面散发的热量开始大于其吸收的热量，温度才会逐渐下降。”王科超说。

值得一提的是，我国古人会通过观察日影的长短变化来判断时节变化。“立竿见影”这一成语便与之相关。“对于地处北回归线地区的公众来说，夏至日则会出现‘立竿无影’的有趣现象。这是因为在夏至日正午时，太阳位于天顶，阳光垂直地射向地面。”王科超说。



草堂消暑图
宋·佚名

夏至三候

我国古人将夏至分为三候：一候鹿角解，二候始鸣，三候半夏生。

鹿角解：古人认为，麋与鹿虽属同科，但二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。麋因属阴，所以在冬至日角才脱落。

蝉始鸣：雄性的知了，在夏至后因感阴气之生便鼓腹而鸣。

半夏生：半夏，药名，是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生而得名。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物开始衰退了。

夏至三避

夏至时节，暑热、湿热袭来，该怎样正确避暑祛湿？有哪些养生要点需要注意？

避暑。夏至时节天气炎热，不要长时间在露天曝晒，也不要高温、高湿的环境下长时间进行体力劳动。若出汗较多、体液损失严重，应注意多饮水。

避湿。《黄帝内经》有言：“湿气大来，土之胜也寒水受邪，肾病生焉。”夏至时节，也是湿土当令之时，天气多阴雨，应保持室内干燥。湿气通于脾，此时易出现脾虚，建议适当吃些扁豆、冬瓜、薏仁米等帮助化湿的食物。

避寒。中医认为，夏季为了散热，人的皮肤毛孔开泄，最易感受风寒、风湿及湿热之邪。防腹中寒：一是注意尽量进食温热饮食，不贪吃冷饮、冷食；二是睡觉时要盖肚子，注意腹部保暖；三是适当吃点生姜，因为导致夏季暑热多数人食欲不振，而生姜有利于食物消化和吸收，对于防暑度夏有一定益处。防躯体寒：合理使用电扇和空调。防头、脚之寒：夏季不要用冷水洗头、冲脚，易导致各种疾病。

本报综合



夏至来历

夏至源于古代天文观测与农耕实践的结合，其核心是太阳运行至北回归线导致北半球白昼最长、日影最短的天文现象。

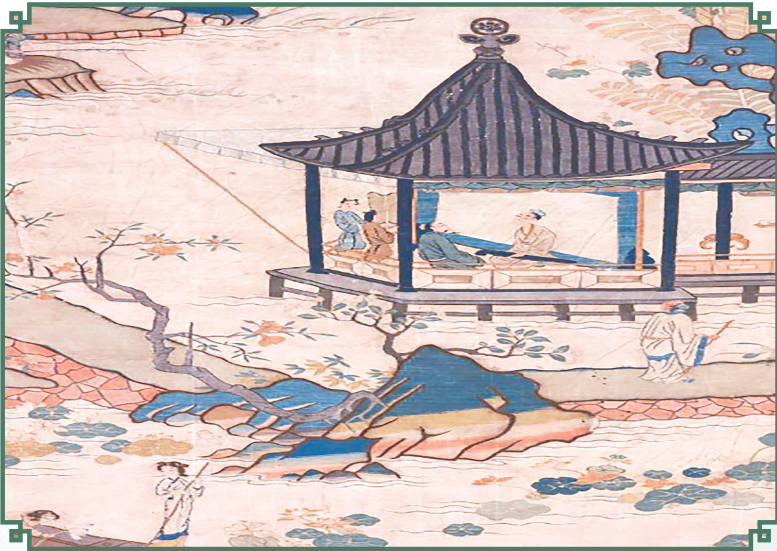
据史书记载，夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。公元前7世纪，古人用土圭（测日影仪器）观测日影长度变化，确定夏至为全年日影最短日，标志其成为最早被确定的节气。据《恪遵宪度抄本》中记载，“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”说的就是夏至时太阳直射北回归线，北半球白昼达到

全年最长。

另外，“夏至”的“至”意为“极致”，强调天文现象的极端性，而非指季节到来。据《月令七十二候集解》记载，“夏，假也，至，极也，万物于此皆假大而至极也”。其意思是说，此时万物生长繁盛到了极致。

此外，夏至还是“四时八节”之一，与麦收时间重合。这天也是民间祭神祀祖、祈求消灾年丰的日子。因此，夏至在民间就显得比较重要。

夏至习俗



缙溪亭消暑图（局部） 宋·佚名

从周代开始，朝廷便将夏至纳入国家祭祀礼制范畴，形成了庄严隆重的祭地仪式。《周礼·春官》记载“以夏日至，致地方物觴”，表明此时祭祀的对象是地神与百物之灵。《史记·封禅书》记载“夏至日，祭地，皆用乐舞”，将庄严的祭祀与艺术表演相结合，增添了节日的文化内涵。

明清时期，夏至祭地仪式达到空前规模。北京地坛的方泽坛便是专为皇家祭地而建的重要场所。清代潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中描述“夏至，大祀方泽，乃国之大典”，可见其规格之高。

当朝廷举行盛大祭地仪式的同时，民间也发展出丰富多彩的夏至习俗。夏至之时，民间素有祭拜先祖的习俗。北京师范大学社会学院人类学民俗学系教授萧放介绍，由于夏至是作物生长的重要时期，在这期间的民俗活动多以祈求作物丰收为目的。直到现在，有些地区还延续着古代“夏祭”的活动，在夏至前后举办“过夏麦”。

《酉阳杂俎·礼异》记载：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”夏至日，妇女们互相赠送折扇、脂粉等物，既实用又风雅。

“吃过夏至面，一天短一线”“冬至饺子夏至面”……夏至吃面的习俗在我国多地盛行。此时，新麦登场，一碗面条承载着尝新的喜悦。北方普遍有“冬至饺子夏至面”的食俗。老北京人讲究夏至吃生菜、凉面，认为此时气候炎热，食生冷之物可降火开胃而不伤身。山东各地则流行吃过水面，将煮熟的面条过凉水后食用，清爽宜人。一碗面下肚，暑气消大半，让人倍感舒适与畅快。湖南地区有吃“夏至蛋”的习俗，即将鸡蛋煮熟剥壳后，与红枣共煮成汤，表达人们对身体健康的期盼。在江苏南京地区，夏至吃豌豆糕是当地的传统习俗。豌豆糕口感细腻、美味可口，还寓意着步步高升、平安如意。在广东地区流传着一句谚语：“夏至食个荔，一年都无弊。”江南地区的夏至饮食更为多样。据《吴江县志》记载：“夏至日，作麦粽，祭先毕，则以相饷。”这种用新麦制作的粽子不仅是祭品，也是亲友间互相馈赠的礼物。无锡人有“夏至馄饨至团，四季安康人团圆”的谚语，早晨吃麦粥，中午食馄饨，取“混沌和合”之意。饭后，当地人还要为孩子称体重，祈愿健康。

本报综合

夏九九

古时冬也数九，夏也数九。尽管夏季南北气温梯度远比冬季小，冬九九歌谣具有显著的地域限定，夏九九歌谣具有更广泛的适用性，但夏九九歌谣为什么远不及冬九九歌谣那般流传呢？我觉得或许有这样几个原因：第一，冬闲夏忙，无暇仔细数；第二，严冬之苦甚于酷暑之苦；第三，夏季的天气更为多元和复杂，人们的关注点比较分散，不大可能只聚焦在气温方面；第四，夏九九说的是温度转变过程，而冬九九说的是生机的酝酿过程。那份守候更为唯美，更值得人们憧憬。

夏九九歌谣的版本虽多，但是含义大同小异，这里举一例：一九二九，扇子不离手；三九二十七，冰水甜如蜜；四九三十六，汗出如洗浴；五九四十五，头戴秋叶舞；六九五十四，乘凉入佛寺；七九六十三，夜眠寻被单；八九七十二，思量盖夹被；九九八十一，阶前鸣促织。

本报综合

诗意夏至

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。
于焉洒烦抱，可以对华觞。



山亭纳凉图（局部） 明·周臣

和梦得夏至忆苏州呈卢宾客

唐·白居易

忆在苏州日，常谗夏至筵。
粽香筒竹嫩，炙脆子鹅鲜。
水国多台榭，吴风尚管弦。
每家皆有酒，无处不过船。
交印君相次，褰帷我在前。
此乡俱老矣，东望共依然。
洛下麦秋月，江南梅雨天。
齐云楼上月，已上十三年。

夏至

宋·范成大

李核垂腰祝饤，粽丝系臂扶藜。
节物竞随乡俗，老翁闲伴儿嬉。



南国夏至（局部） 沈周

夏至后初暑登连天观

宋·杨万里

登台长早下台迟，移遍胡床无处移。
不是清凉罢挥扇，自缘手倦歇些时。