

今日大暑 万物荣华 不负盛夏

大暑由来

“平分天四序，最苦是炎蒸”。大暑是二十四节气中的第十二个节气，也是夏季的最后一个节气。《月令七十二候集解》载：“暑，热也。就热之中分为大小，月初为小，月中为大。大暑，六月中。”《淮南子·天文训》曰：“（小暑）加十五日（斗）指未则大暑。”意即当北斗七星斗柄指向天干“未”的位置，正好小暑过了十五天。大暑节气大约在每年公历7月23日左右，“斯时天气甚烈于小暑，故名曰大暑”。大暑是“三伏天”的“中伏”前后，是我国一年之中光照最多、气温最高、各大“火炉”城市炉火旺盛的时期，同时也是农作物生长最快，旱、涝、台风等自然灾害最为频繁的阶段，“湿热交蒸”可谓达到了一年中的顶点。

大暑节气最突出的一个特点就是热。气象学家解释，入夏后，地表从太阳吸收的热量越积越多，此时积累的热量不仅多于夜间散发的热量，而且这种积累达到峰值，所以大暑成为一年中最为炎热的时段。

炎夏之日，酷暑难耐，但对农作物来说就是另一番光景。民间有谚：“人在屋里热得跳，稻在田里哈哈笑”“大暑不暑，五谷不鼓”。大暑时节的高温多雨对于农作物生长十分有利。在大自然提供水热养分最慷慨最充分的时节，万物尽情享受 golden 的阳光，奋力生长。对于南方一些种植双季稻的地区而言，“禾到大暑日夜黄”，此时是一年中最紧张、艰苦的“双抢”季节。正所谓“大暑不割禾，一天少一箩”，人们要及时收割早稻，还要兼顾种植晚稻，力求粮食丰收。

古人将大暑分为三候：一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。大暑时，萤火虫卵化而生，古人误认为萤火虫是由腐草变的，实际上是萤火虫在枯草上产卵，在湿热的大暑时节卵化而出，于是，“轻罗小扇扑流萤”的梦幻美景指日可待了。此时高温高湿，“溽暑”便是那种湿漉漉的闷热，湿气好像是从地里面冒出来的，时常有大的雷雨出现。大雨过后，暑湿减弱，天气开始向立秋过渡。

本报综合

节气

盛夏的诗意与智慧



二十四节气之大暑紫薇花 王震

大暑时节，墙壁如炙，地热如炉，摸哪儿都烫手，有什么办法来消暑呢？

对现代人来说，西瓜、WiFi和空调构成了夏日避暑的“三宝”——窝在空调房，从冰箱拿出半个冰镇西瓜，挖出中间最甜的那一块吃下，凉在嘴里、美在心里。在没有空调和冰箱的古代，古人是如何应对这个“热情似火”的季节呢？

聪明的古人很早就有了在三伏天采冰藏冰、在三伏热天用冰消暑的方法。盛夏时将冰块置于房内，任其散发出的丝丝凉气，就能达到降温祛暑的目的。由于古代采冰、制冰、运冰、藏冰耗时费力，冰的价格十分昂贵，不是家家户户都能享受到这一冰凉之物。古代帝王将冰块作为赏赐厚礼。《周礼·天官·凌人》记载：“夏颁冰，掌事。”这表明早在周朝之时已有赐冰的制度。

没有冰的时候，夏天吃点儿凉东西也能解暑。由于井里的水很凉，古人把瓜果浸在井里，等拿出来的时候就是冰雪般清凉，沁人心脾。瓜果一般以甜瓜和李子居多，所以叫“沉李浮瓜”。西瓜传入中国后，人们才开始吃冷水浸的西瓜。宋代词人李重元曾写下这样诗意盎然的句子：“过雨荷花满院香，沉李浮瓜冰雪凉。”

唐朝时，冰块流入市井之中，不再被皇室贵族垄断，冷饮也得到极大发展。据说，唐朝章怀太子墓的《仕女图》和唐代壁画

《野宴图》中，都出现了一道冷饮美食——酥山，用奶酪、蜂蜜、蔗糖和冰块制成。这大概就是最早的冰淇淋了。“似酥还成爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边销。”南宋诗人杨万里在《咏酥》诗中描述的就是这种美食。

到了宋朝，人们真正初步实现了“冰块自由”，冷饮成了街头巷尾立等可取的平民美食。冰雪冷元子、凉水荔枝膏、紫苏饮子、甘豆汤、香薷饮、姜蜜水……《事林广记》等史书记载，宋代人夏天能买到的冷饮多达数十种，简直可以媲美如今的冷饮奶茶店了。

当然，冷饮吃得太多也容易闹肚子。史书记载，宋孝宗就曾因“饮冰水过多”而拉肚子。“暑热蒸腾之下，许多人为了快速降温，常常大口喝冰镇饮料或者一次性喝太多的冷饮。这样很容易损失脾胃阳气，出现心慌、气短、腹痛、腹泻等现象。”专家表示，中医认为春夏宜养阳，寒凉之物均应慎食。随着冰箱、空调的广泛使用，夏季受里寒和表寒的病例屡见不鲜。从冰箱里取出来的食物，应在常温下放一会儿再吃，一次也不宜吃太多。同时，天气炎热时人体的毛孔处于张开状态，此时也不宜洗冷水澡、用冷水洗脚或直吹空调，否则易使寒气借机侵入人体，导致阳气暗损、引发疾病。因此，越是炎热时，越要注意防寒凉。

本报综合

大暑养生

22日是夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重油黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。



柳院消暑图 南宋·佚名

清补祛湿

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过食甜食、冷饮。

防暑降温

这一时期应注意防暑降温。专家同时提示，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15分钟至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可听舒缓音乐、练习书法以

保持心境平和，避免情绪过激。

老年人及儿童群体这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水；有冠心病、高血压、糖尿病患者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

中医外治

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学教授郭斌举例说，风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位。按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

据新华社

大暑习俗

送“大暑船”



大暑之后便是立秋，已是接近收获的季节。经过了漫长而辛苦的劳作，农民对于丰收有着满满的期盼。大暑前后，各地农民都会举行盛大的祭祀活动。在浙江台州地区就有送“大暑船”的习俗，据说流传至今已有一百年的历史。

“大暑船”是按照旧时帆船的模样缩小建造，上面画有各种图案，非常漂亮。船上装满了各种祭品，祭祀的时候要由50多个村民抬到码头上。大家一起进行祭祀祈福。仪式之后，这艘“大暑船”被渔船拉出渔港，然后在大海上被点燃。人们以此祈祷五谷丰登、生活安康。

喝“暑羊”

每到大暑，全国很多地区的人民都有喝羊肉汤的习俗。羊肉温热，人们认为把羊肉汤放上辣椒、蒜等调料喝下去，出一身大汗，可以带走体内的毒素和积热，有利于身体健康。

斗蟋蟀



大暑是乡村田野蟋蟀最多的时节。中国有些地区的人们茶余饭后有以斗蟋蟀为乐的风俗。斗蟋玩家会花大量时间来挑选合意的蟋蟀。头大、腿大、触须直是善斗蟋蟀的特质。人们聚在一起，一斗就是一个下午。欢声笑语之间，大家仿佛忘记了夏日的炎热。

饮伏茶



从古至今，民间都有大暑三伏天饮伏茶的习俗。伏茶，顾名思义，是三伏天喝的茶。这种由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水有清凉祛暑的作用。

晒伏姜



三伏天时，人们把生姜切片或者榨汁后，与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，置于太阳下晾晒。

过大暑



在大暑节那天，莆田人家有吃荔枝、羊肉和米糟的习俗，叫作“过大暑”。在大暑节那天，亲友之间，常以荔枝、羊肉为互赠的礼品。

烧伏香

烧伏香接近中医的灸，在伏天里用药香熏烤特定的穴位，可治多种顽疾。还有一说百姓在伏天烧香祈福，祈求风调雨顺、百谷丰登。

本报综合

大暑诗意

毒热寄简崔评事十六弟

唐·杜甫

大暑运金气，荆扬不知秋。
林下有塌翼，水中无行舟。
千室但扫地，闭关人事休。
老夫转不乐，旅次兼百忧。
蛟蛇暮偃蹇，空床难暗投。
炎宵恶明烛，况乃怀旧丘。
开襟仰内弟，执热露白头。
束带负芒刺，接居成阻修。
何当清霜飞，会子临江楼。
裁闻大易义，讽兴诗家流。
蕴藉异时辈，检身非苟求。
皇皇使臣体，信是德业优。
楚材择杞梓，汉苑归骅骝。
短章达我心，理为识者筹。

襄城大热喜雨

宋·吕颐浩

大暑方蒸湿，云兴忽蔽空。
俄然飘细雨，快矣濯清风。
变化谁能测，炎凉迥不同。
马前襄汉路，山色有无中。

大暑水阁听晋卿家昭华吹笛

宋·黄庭坚

薪竹能吟水底龙，
玉人应在月明中。
何时为洗秋空热，
散作霜天落叶风。

大暑

宋·孔平仲

泽国已炎暑，
夏天仍永朝。
炙床炉煖炽，
薰野水波摇。
飞鸟不敢度，
鸣蝉应自焦。
可怜花叶好，
憔悴苦霜凋。