

二十四节气——夏至

鲜花盛放,清风徐来。夏季的第四个节气——夏至,如期而至。今年的夏至日是6月21日。

夏至·来历

夏至,古时又称“夏节”“夏至节”,是二十四节气中的第十个节气,也是我国先人采用土圭测日影的方法,最早被确定下来的节气。此时节,蛙声阵阵,蝉鸣声声,稻花如白练,荷花别样红。

“昼晷已云极,宵漏自此长。”夏至这天,正午阳光几乎直射地球上的北回归线,达到北半球白昼最长、夜晚最短,且日影最短。

夏至,不是夏天到了,而是夏日到了极致,所以夏至代表着盛夏的到来。夏至之后天气会越来越热,在夏至之后的第三个庚日我们进入三伏天,这段时间将是一年中最热的一段时间。

夏至·三候

一候鹿角解

夏至之日“鹿角解”,鹿是山兽,属阳,角向前;麋,形大,属阴,角向后。夏至一阴生,感阴气而鹿角退;冬至一阳生,麋感阳气而麋角退。

二候蜩始鸣



后五日“蜩始鸣”。蜩即夏蝉,俗称“知了”。蜩螳沸羹,叫声沸稠为粘羹,多美的形容!

三候半夏生

再五日“半夏生”。这意味着夏天过了一半了,后半夏白昼骄阳似火,浓荫难求;夜晚虫鸣如织,花香四溢。

“夏九九”,你会数吗?

如同冬至起数九一样,夏至起也有数九的习俗,一个是冬九九,一个是夏九九。

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。

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,汗湿衣服透;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,家家找棉衣。

夏至·习俗

夏至吃面

在老北京民间,有“冬至饺子夏至面”之说,夏至这天,北京人多半选择吃面,有打卤面、炸酱面、牛肉面、鸡蛋面等,吃起来别有风味。吃面时,人们喜欢将面煮熟后用冷水过一下,然后用芝麻酱(或炸酱)、花椒油、老陈醋、黄瓜丝等拌一下,再把蒜瓣捣成蒜泥,往上一泼,味道鲜美,还能降温消暑。



江南也有“吃过夏至面,一天短一线”的说法,南方的面条品种多,如阳春面、干汤面、肉丝面、三鲜面、过桥面及麻油凉拌面等。夏至人们还大秀凉菜、生菜,因为这个时候气候炎热,吃些生冷之物可以降火开胃。江南还有“夏至馄饨冬至团,四季安康人团圆”的谚语,早晨吃麦粥,中午吃馄饨,吃过馄饨,为孩童称体重,希望孩童更健康。

祭神祀祖

中国是个农业大国,所庆祝的节日中大部分与农业有关。夏至时值麦收,自古以来有在此时庆祝丰收、祭祀祖先之俗,以祈求消灾年丰。因此,夏至作为节日,纳入了古代祭神礼典。

现代虽然没有这么隆重的祭神典礼,但夏至前后,我国多地还是会举办隆重的“过夏麦”,这便是古代“夏祭”活动的另一种延续。

消夏避伏

在古代,夏至时,妇女们相互赠送折扇、脂粉等物品,借折扇生风、以脂粉散体热所生的浊气,防生痱子。《酉阳杂俎·礼异》:“夏至日,进扇及粉脂囊,皆有辞。”



在朝廷,“夏至”之后,皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”,而且从周代始,历朝沿用,进而成为制度。在当代,虽然我们已经不需要储存冰块来消夏,但是自夏至前就全天运行的空调不过是这个传统在现代的另一种体现而已。

夏至·养生

古语说:“夏至不养阳,一年都白忙。”夏至这一天,太阳直射北回归线,是一年中白昼最长,阳气最旺盛的日子。此时若防护不当,极易高温中暑,诱发各类疾病。中医认为,夏季与心气相通,养生要牢记“三吃三不做”,保护阳气,避免夏季不适。

三要吃

吃三瓜。冬瓜、苦瓜、丝瓜。多吃苦瓜,可以去火;冬瓜可以去湿气;丝瓜煮水喝,能预防吹空调导致的嗓子痛。

吃面/馄饨。北方吃面,南方吃馄饨。北方用新小麦做成面条尝鲜,南方吃馄饨,寓意长寿团圆。

吃姜。冬吃萝卜夏吃姜,夏天天热,但脾胃虚寒,吃姜能暖胃。可以把姜丝放入凉面或者是冲糖水喝,杀菌驱寒。

三不做

不要用凉水洗头。夏天很热,经常出汗,要经常洗澡洗头。但要记住不能用凉水洗,毛孔张开容易引起头疼,要用温水洗。

不碰凉。虽然天热,但一定不要把空调温度开到最低。对着冷气直吹,最容易落下病根。

不吃凉。夏至开始,天气炎热,但脾胃容易着凉,处于“虚寒状态”,喝冰镇啤酒或吃冰镇西瓜,就容易拉肚子,腹痛腹泻。

调整好心情

夏至养生,重在“养心”。

天气逐渐闷热,容易出现心烦、意乱、气短等症状。会感觉头身困重、口干舌燥,中医叫作暑热耗气伤津。应注意保持心气平和,切忌情绪大起大落,以免诱发心脏疾病。

睡好“子午觉”

子时(23点~凌晨1点)与午时(11点~13点),是一天中阴阳相互交接的时刻。夏至节气,正处于自然界阴阳交替的重要时间节点。

睡好子午觉,可以帮助人体适应自然规律,同时有利于保护阳气。晚上切忌熬夜,中午小憩半小时,有利于身心健康。

宜补水防暑

夏至节气,气温逐渐升高。高温下人体出汗量随之增加,需加强补充水分。可以喝些绿豆汤消暑,但寒凉体质和体质虚弱的人群不宜多饮。



夏至·诗词

山亭夏日

【唐】高骈

绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘。
水晶帘动微风起,满架蔷薇一院香。

夏至偶作

【唐】柳宗元

南州溽暑醉如酒,隐几熟眠开北牖。
日午独觉无余声,山童隔竹敲茶臼。

夏日田园杂兴·其七

【宋】范成大

昼出耘田夜绩麻,村庄儿女各当家。
童孙未解供耕织,也傍桑阴学种瓜。



闲居初夏午睡起·其一

【宋】杨万里

梅子留酸软齿牙,芭蕉分绿与窗纱。
日长睡起无情思,闲看儿童捉柳花。

夏意

【宋】苏舜钦

别院深深夏席清,石榴开遍透帘明。
树阴满地日当午,梦觉流莺时一声。

纳凉

【宋】秦观

携杖来追柳外凉,画桥南畔倚胡床。
月明船笛参差起,风定池莲自在香。

夏至·小游戏

夏至日,有个特别的小游戏可供大家娱乐——“立竿无影”。

在夏至这一天,太阳几乎直射北回归线,正午时分呈绝对(接近)直射状,北回归线地区就会出现短暂的“立竿无影”现象。

生活在北回归线上及其以南附近区域的朋友们,可以在夏至日的中午在太阳下立根竿子,观察一下“立竿见影”如何变成“立竿无影”喔!

图文综合自中国教育报、人民日报、央视新闻、儒风大家、视觉中国等