

今日夏至

高温炙烤已登场,你准备好迎接热浪了吗?

陈广忠

二十四节气

骄阳渐近,绿意正浓,蛙声蝉鸣中,仲夏已至。今天,我们迎来了夏季第四个节气——夏至。炎热升级,高温炙烤正式登场。

夏至,公历每年6月21日或22日,太阳到达黄经90°时开始。

夏至,《吕氏春秋·音律》叫作“日长至”。东汉高诱注中说:“夏至日,日极长,故曰日长至。”这时,太阳处在正南方,去极最近,白昼最长,日影最短,阳气最盛,《淮南子·天文训》中就取名为“夏至”。《淮南子·天文训》中记载:加十五日指午,则阳气极,故曰有四十六日而夏至,音比黄钟。意思是说,芒种增加十五日,北斗斗柄指向正南方“午”的位置,那么阳气达到极点,因此说春分以后四十六天就是夏至,它与十二律中的黄钟相对应。

夏至与物候

夏至的物候,根据黄道周撰写的《月令明义》记载,是这样的:麋角解,蜩始鸣,半夏生。

第一候“麋(zhǐ)角解”

意思是说,“麋”开始脱角。《说文》中记载:“麋,麋属。”《字林》中说:“麋,似鹿而大,一角也。”可以知道,“麋”是麋鹿一类的野兽,今天叫作驼鹿,夏至开始脱角。《吕氏春秋·仲夏纪》《淮南子·时则训》《礼记·月令》作“鹿角解”。东汉学者高诱注:“夏至鹿角解堕也。”

第二候“蜩(tiáo)始鸣”

意思是说,蜩这时候开始鸣叫。“蜩”很讨人喜欢。《庄子·逍遥游》中记载笑话大鹏的就有“蜩”:“蜩与学鸠笑之。”唐朝陆德明《经典释文》中,把“蜩”解释成“蝉”。《吕氏春秋·仲夏纪》《淮南子·时则训》《礼记·月令》中也作“蝉”。高诱注:“蝉鼓翼始鸣也。”蝉,俗名知了,雄蝉的腹面有发声器,可以鸣叫。《诗经·豳(bīn)风·七月》中说:“五月鸣蜩。”可见,在2500多年前,人们就知道“蜩”的物候特点了。

第三候“半夏生”

半夏,药草的名称,夏至前后生长。此时夏天过半,所以叫作半夏,这种草的块茎可以用作药用。宋代孔平仲《常父寄半夏》诗中说:“齐州多半夏,采自鹤山阳。”可知山东济南的“半夏”,久享盛名。明代李时珍《本草纲目·草部》第十七卷把“半夏”归入“毒草类”,主治“伤寒寒热”“头眩”“咽喉肿痛”等。可见古人重视的“半夏”,确实能够治疗重大疾病。

夏至与农事、生态资源保护

有关夏至的农事活动和农谚有:“夏至前后雹子多。”意思是说,这个季节常有冰雹袭来。“麦收夏至。夏至无青麦,寒露无青豆。”意

思是说,夏至麦收已经全部结束。“夏至水满塘,秋季稻满仓。夏至栽老秧,不如种豆强。”夏至时节高温多雨,是插中稻的最好季节。“要想萝卜大,夏至把种下。”“夏至种芝麻,头顶一棚花。”“夏至里,种玉米。”夏至也是种植萝卜、芝麻、玉米的季节。“夏至不起蒜,就要散了瓣。”夏至到了,大蒜要及时收获。“夏天不锄地,冬天饿肚皮。”夏至虽然炎热,却是耕田、锄草的好时机。“夏至棉开花,四十八天准摘花。”这条物候说明,夏至时棉花开花,再有48天,就可以摘棉花了。这些农谚充满了古代劳动人民的智慧,给后世留下非常宝贵的农业生产实践经验。

对于生态资源的保护和利用,《淮南子·时则训》中说:禁止老百姓采割蓝草来染制衣服。不要砍伐树木烧灰肥田。不能暴晒葛麻织成的布匹。不要关闭城门、巷道,不去关塞、市场征收关税。要把怀孕的母马从马群中分开,将雄健的小马套上马笼头,并且告诉管理马匹的官员。可以知道,保护蓝草,为了更好地染制衣服;不能砍伐树木,因为正处于生长期;不能烧灰肥田,要保护植物;葛布不能暴晒,才能保证布匹质量;所有道路畅通,保证物质贸易交流;不去征收关税,可以增加百姓收入;对孕马加以特殊保护,为了繁育马匹;对雄健小马套上笼头进行训练,以后可以用来作为交通、生产工具和保卫疆土。这些措施,涉及农牧业各个方面,细致而且周到。

夏至与民俗

夏至的民俗有“称人”。为什么要称人呢?夏至之所以称人,是希望在高温酷暑的三伏天,不生病,求平安,这是民间适应天时、保养身体而采取的有趣的举措。小孩子称了,希望一年中体重增加,个头长高。“称人”主要用一杆百公斤的大秤,一只大箩筐,一根长麻绳。大箩筐用麻绳兜住,人坐进筐里,由两人抬起,老人、长辈打砣看秤。一个个排队过称,井然有序,称好一人,报个斤两,非常热闹。当然,也有立夏节称体重的,目的都是一样。清代道光年间苏州顾禄所撰《清嘉录》中说:“家户以大秤称人轻重,至立秋日又秤之,以验夏中之肥瘠。”

夏至美食与养生

夏至节阳气很盛,顺应阳气,保护身体,养好肠胃,避免过分消耗体力,防止暑气伤人,注意心志平和,不要愤懑。《黄帝内经·素问·四气调神篇》中说:“夏三月,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌



资料图

于日,使志勿怒,使气得泄。”意思是说:夏季三月,天地之间的阴阳二气相互交流,所有的植物开花结果。应该晚点睡,早点起,不要厌恶白天时间太长,要让心中没有怒气,使得夏气能够疏泄掉。

陈抟《二十四式坐功图》中记载,“夏至五月中坐功:每日寅卯时,跪坐。伸手又指,屈指,脚踏,左右各五七度,叩齿,纳清吐浊,咽液。”夏至天气炎热,南北盛行吃凉面,流行的范围很广。俗语说:“冬至馄饨夏至面。”老北京的习俗,夏至节气,人们喜欢吃生菜、凉面。面对酷热天气,吃些生冷食物,可以降火开胃,又不至于因寒凉而损害健康。北京人夏至最爱吃炸酱面。山西刀削面、河南烩面、四川担担面、武汉热干面以及全国各地有特色的面食,夏至时节都有展示。

夏至与文化

唐代诗人权德舆《夏至日作》诗中写道:

璇枢无停运,四序相错行。

寄言赫曦景,今日一阴生。

诗中所说的“璇枢”,指的是北斗七星斗柄的第一星叫天枢、第二星叫天璇,周而复始,不停地围绕北天极在运转。《淮南子·天文训》中记载北斗斗柄旋转一周天是365度,从而确定二十四节气的度数。

春、夏、秋、冬四季相连接替运行,与时推移。

我想给炽热的天气捎个话,今天阴气已经开始生长啦!对于“一阴生”,明代科学家徐光启《农政全书》卷二中解释得很清楚:“冬至一阳生,主生主长;夏至一阴生,主杀主成。”可见,节气、历法、气象中的夏至、北斗、阴阳、四季等,都已经成了文人入诗的常用素材。唐代诗人韦应物《夏至避暑北池》诗前面八句写道:

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?“晷(guǐ)”,就是“日晷”,它是根据日影的方向,测定太阳运行时刻的天文仪器。冬至晷影最长,夏至晷影最短。“漏”指漏壶、刻漏,古代利用漏水计量时间的仪器。我国周代就使用了漏壶,《周礼·夏官·司马》有“挈(qiè)壶氏”。汉代出土了单漏壶,元代发现了三级漏壶。这八句诗中说,夏至时白天的晷影已经短到极限,夜里漏壶标示时刻从此要加长。我还没来得及实施政治教化,所担忧的气候由热变凉。官府门内每天多有空闲,这个月的农事多有繁忙。居住高堂思念田地,农民酷热怎么能抵挡?可见,关心民生、为官清廉的诗人韦应物,在炎热的夏至时节,还惦念在田野里辛勤耕作的农民们。