

“倏忽温风至,因循小暑来。”今日,我们迎来夏天的第五个节气——小暑。伴随着持续来袭的高温天气,以及愈加频繁的雷电、降雨,盛夏已然启幕,酷暑近在眼前。

小暑,公历每年7月7日或8日,太阳到达黄经105°时开始。

《淮南子·天文训》中记载:加十五日指丁,则小暑,音比大吕。意思是说,夏至增加十五日,北斗斗柄指向丁位,那么便是小它与十二律中的大吕相对应。

根据明代黄道周撰写的《月令明义》记载,小暑的物候:温风至,蟋蟀居壁,鹰乃学习。



盛夏已然启幕 酷暑近在眼前

陈广忠

第一候“温风至”

温风,即暖风、热风。对于这一“候”的记载,有两种不同的说法。其一,解作“炎风”。《礼记·月令》也作“温风至”。《后汉书·张衡传》李贤注中说:“温风,炎风也。”《月令明义》记载:“《周训》曰:‘小暑之日,温风至。’”

其二,解作“凉风”。《吕氏春秋·季夏纪》《淮南子·时则训》则作“凉风始至”。东汉高诱注中说:“夏至后四十六日立秋节,故曰‘凉风始至’。”这两种说法没有矛盾。小暑时节,占主导地位的气候仍然是酷热天气;但是从夏至以后,凉风已经逐渐兴起了。

第二候“蟋蟀居壁”

意思是说,蟋蟀羽翼稍微长成,要躲避热气,便躲在墙壁上。《礼记·月令》唐代学者孔颖达的“疏”中说:“蟋蟀居壁者,此物生于土中,至季夏羽翼稍成,未能远飞,但居其壁。至七月则能远飞在野。”《御定月令辑要》中也说:“蟋蟀之虫,六月居壁中。至七月则在田野之中。至十月入我床下。”古代对于昆虫“蟋蟀”的生活习性,进行了仔细地观察,得出了使人可信的结论。

第三候“鹰乃学习”

意思是说,幼鹰开始学习飞行。《大戴礼记·夏小正》中说:“六月鹰始挚(zhì)。”就是说,六月鹰开始学习搏挚。《吕氏春秋·季夏纪》高诱注中记载:“秋节将至,故鹰顺杀气自习肄(yì),为将搏挚也。”这里说,幼鹰模仿着练习飞行,为以后的搏杀做好准备。习,《说文》中解释:“数飞也。”就是多次练习飞行的意思。

小暑与民俗

小暑的民间习俗中,最重视的是“伏日”。夏至后的第三个庚日是初伏;第四个庚日是中伏;立秋后第一个庚日是末伏。伏日有30天或40天的差别。

“三伏”是全年气温最高、最潮湿、最闷热的日子。“伏”,有阴气隐伏的意思。《史记·秦本纪》唐代学者张守节“正义”中说:“伏者,隐伏避盛暑也。”在《汉书·郊祀志上》中也记载:“伏者,为阴气将起,迫于残阳而未得升,故为藏伏,因名曰伏日也。”《汉书·韦贤传》西晋学者晋灼注中说:“六月、七月,三伏。”可见,避开三伏天的高温暴晒,是人

类顺应自然、保护身体的重要举措。

古代伏日、腊日都要举行祭祀活动。西汉杨恽的《报孙会宗书》中写道:“田家作苦,岁时伏腊,烹羊炮羔,斗酒自劳。”伏日祭祀的是五谷神。《淮南子·时则训》中说:“是月也,农始升谷,天子尝新,先荐寝庙。”农作物开始收割了,收下的新鲜粮食,在天子品尝之前,要首先敬献给祖先的寝庙,感戴祖先的恩德。

小暑与农事、生态资源保护

小暑时节,农事繁忙。记载小暑的农谚很多,比如:“小暑吃杲果。”小暑时节,热带水果杲果开始大量上市。“小暑温暾(tūn)大暑热。”就是说,小暑气候温和,大暑就会酷热。“小暑过,一日热三分。”过了小暑,一天比一天炎热。“小暑南风,大暑旱。”小暑如果刮南风,大暑的旱情会加重。“小暑打雷,大暑破圩。”这里说,如果小暑时节雷声隆隆,大暑时节就会暴雨倾盆,导致圩田决堤。“小暑热得透,大暑凉飕飕。”小暑时节热浪滚滚,大暑就会凉风习习。“暑伏不种薯,种薯不结薯。”“过了小暑,不种玉蜀黍。”“小暑种芝麻,当头一枝花。”这里是说,暑伏时节是种植玉米和芝麻、扦插薯类的最佳时机,错过了这个节气,种下的作物,可能就没有收成。“头伏萝卜二伏菜,三伏种荞麦。”三伏天,虽然挥汗如雨,却是种植萝卜、菜蔬、荞麦的关键时节。

《淮南子·时则训》中记载:在这个月里,命令掌管渔业的官员,猎取蛟龙、鳄鱼,捕取鼃来食用。命令掌管池泽的官员,可以收获芦苇等柴草。在这个月里,施行宽缓的政令,悼念死者、慰问病者、探视长老、施舍饭食、礼葬死者,以便送万物的回归。

小暑美食与养生

小暑的养生饮食中,以热汤面为上。晋代孙盛撰写的《魏氏春秋》中说:“何晏以伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然。”何晏是魏代的风云人物。酷热天、吃热面的反常举动,引起了示范效应。伏天吃热汤面,可以增进食欲,使身体出汗,避免中暑,促进血液循环,散热加快,真是养生的好方法。这里的“汤饼”,就是热汤面,也叫面片汤,其实就是宽面条。南北朝梁代宗懔编写的《荆楚岁时记》中记载:“六月伏日食汤饼,名为辟恶饼。”民间认为可以避除邪恶,实际上就是在暑天增加营养,预防疾病的产生。所

以至今全国各地都有名目繁多的面条类食品,成为国人钟爱的家常食材之一。

陈抟《二十四式坐功图》中记载:“小暑六月节坐功:每日丑寅时,两手据地,屈压一足,直伸一足,用力掣(chè)三五度,叩齿,吐纳,咽液。”

小暑与文化

南宋的诗词高手陆游,在《苦热》诗中写道:

万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠融。
无因羽翮飘埃外,坐觉蒸炊釜甑中。
石磻寒泉空有梦,冰壶团扇欲无功。
余威向晚犹堪畏,浴罢斜阳满野红。

这里描写的“热”,真是达到了极致:屋顶上的万张瓦片,就像火龙身上的鳞片;拉着太阳的车子,一动不动,汗水如注。没有法子长出翅膀飞向天外,感觉就像坐在蒸笼里。山间的清泉流水多爽啊,这简直就是一场梦。冰壶呀,团扇呀,都没有功劳啦!晚上太阳的余威还让人害怕,沐浴完毕,看着斜阳,洒满了整个田野。陆游诗作的比喻、用典有“火龙”“日车”“蒸炊釜甑”,十分贴切;丰富的想象有“羽翮”“石涧寒泉”;描写现实生活的有“冰壶”“团扇”;对小暑时节晚霞的描述有“斜阳满野红”。陆游《苦热》的诗作,把生活场景和浪漫情怀,有机地融为一体。

北宋的释契嵩在《夏日无雨》诗中,写到了酷热的暑天,山中长期干旱无雨,给百姓生活带来很大的困难,久旱盼甘霖:

山中苦无雨,日日望云霓。
小暑复大暑,深溪成浅溪。
泉枯连井底,地热亢蔬畦。
无以问天意,空思水鸟啼。

“山中”苦于没有下雨,天天向天空眺望。小暑接着大暑,“深溪”变浅了,泉眼干涸了,井底水干了,土地发热了,地里菜枯了,问问老天,这是怎么了?白白地在盼望着,水鸟能够发出叫声,雨水快点到来吧!这首诗虽然明白如话,却充满着浓郁的生活气息。

二十四节气