

趣说
二十四节气

夏至：

古人的「避暑宝典」与今人的「夏日狂欢」

本报记者 姜瑜

然值得我们去弘扬与传承。我们对自然时序的依赖逐渐减少，传统二十四节气依然魅力无穷，其所蕴含的文化内涵和精神价值，依然是民族记忆中不可或缺的一部分。正因如此，即便我们从农耕时代步入现代社会，随着科技发展，人充满诗意与智慧的生活画卷。二十四节气宛如一根坚韧的丝线，串联起中华大地的山川湖海、农耕时序与民俗风情，编织出一幅幅「春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。」在漫长的农耕岁月里，

“昼晷已云极，宵漏自此长”，时间过得真快，明日就是夏至了，夏至是我国二十四节气中的第10个节气，也是夏天的第4个节气，夏至的到来标志着盛夏正式拉开帷幕。对于这个最古老的节气，它究竟蕴藏着多少有趣的知识呢？

古人竟是“观日小能手”

夏至是最早被古人确定的节气之一，堪称古人智慧的高光时刻。早在公元前七世纪，古人就用土圭测量日影，发现这一天的日影在全年中是最短的，于是便将这一天定为夏至。夏至，每年的6月21日或22日，太阳会在这一天直射北回归线，北半球迎来一年中白昼最长、黑夜最短的日子，堪称太阳“上班”最敬业的一天。这一天，北极圈内会出现极昼现象，南极圈则会出现极夜现象。

古人还发现，夏至过后太阳的“上班路线”开始向南移，白昼开始慢慢变短，如果要给一年的日照时长

绘制一个折线统计图，那么从夏至开始，这条折线便会呈下降趋势，直至冬至后再慢慢爬升。古人常说“吃过夏至面，一天短一线”，因为夏至一过，天黑得越来越早，妇女们做针线活儿的时间也一点点缩短，于是就会一天比一天少用一段丝线，看古人的记录多么真实又生动！

那个时候，古人全靠肉眼观察和经验总结，土圭和圭表就是最早用来记录日影的仪器，不得不说，古人的观察力与智慧，让人忍不住竖起大拇指，古人才是十足的“观日小能手”。



夏至有三候：一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。

古人过夏至有哪些仪式感？

古人过夏至会有诸多富有仪式感的活动，如祈求风调雨顺、五谷丰登的“夏祭”仪式；妇女互相赠送折扇与脂粉，是一种民间消夏避伏的有趣方式；有的地方还会在夏至这天吃麦粽或夏至饼、夏至面。

拜一拜 求好运

在古代，夏至是民间重要的节日，人们会举行隆重的祭祀祖仪式。

因为夏至前后，正是农作物生长最快的时节，也是发生病虫害、水旱灾害最频繁的时期，这对于农作物来说，都是极为不利的。同时，也是新麦丰收的季节。于是，古人便会在这一天摆上丰盛的祭品、焚香叩拜，祈求风调雨顺、五谷丰登。

夏至这一天，古人就是用这种庄严又盛大的方式举行“夏祭”，把过节的仪式感拉满。

古人的“避暑神器”

夏至，去哪里避暑消夏？在没有空调没有电扇的古代，古人有自己避暑休闲的生活方式。他们或摇扇生风，或躲避乡间暂做山野村夫，或泛舟湖上采莲弄荷，或悬帆出海寻觅清凉，或只身出入大漠看长河落日。

古代的达官显贵有冰窖藏冰，他们用冰块降温、制作冷饮，妥妥的“空调房”和“冰淇淋”，到了清朝，还有人把冰块放进有洞的木箱，成了可移动的现代“空调”。普通老百姓虽然没有这条件，但也有自己的妙招，比如穿轻薄透气的麻质衣服，摇着蒲扇在大树下乘凉，喝一碗清凉解暑的绿豆汤，总之，他们活得清凉滋润。

夏至是古人留给我们的一份珍贵礼物，那些古老的习俗、传统的美食、优美的诗词，都承载着古人的智慧与情感。如今，说起夏至，你的脑海中又会出现什么样的画面呢？是即将到来的三伏天，与太阳并肩的火热场景，还是那满池盛开的荷花与睡莲，以及一旁蛙声蝉鸣此起彼伏的“夏日协奏曲”，抑或是“妈妈牌儿”的绿豆汤，还有那一道道甜蜜清新的“消暑饮食”……跟着记者的采访，看看现代人是如何在这个时节尽享夏日狂欢的。

打卡“立竿不见影”的夏至奇观

如今，不少人拥有了更加独特的夏至打卡方式——“追日”。一般来说，只要有光，万物都有影子，但在夏至这一天，位于北回归线地区就会出现“立竿不见影”的天文奇观。喜欢打卡的年轻人，自然要到这些地方去见证这一奇妙的景象。

当太阳运行至黄经90度，阳光直射地面的位置

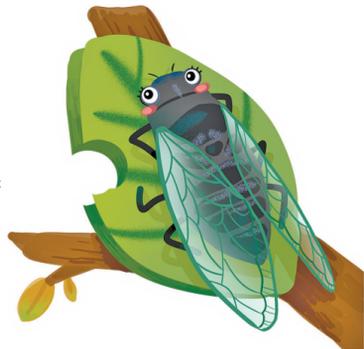
吃夏至面

“汤饼一杯银丝乱，千丝如缕玉箸惜。”夏至日吃面的习俗，从三国时期就开始了，不过那个时候，他们吃的是热汤面。“行人垂泪于下风，童仆空瞧而邪盼。”这句诗就形象地描述了当时人们吃汤饼的馋样。到了唐代，热汤面变成了冬天吃，夏至则开始吃“冷淘”，其中槐叶“冷淘”最为盛行。在这一天，人们用槐叶汁和面，煮熟后过一遍凉水，捞起后浇上热油，再放入井中或冰窖中冷藏，食用之前会再加一些调味料，颜色碧绿、凉爽开胃，“冷淘”在唐代之后依然盛行，而且还有了新的口味，宋代流行的甘菊与银丝“冷淘”，只听名字就觉得十分风雅。

为啥夏至要吃面？说法不一，有人说夏至新麦登场，吃面是尝鲜；也有人说面条细长，寓意着日子长长久久。不管啥原因，炎炎夏日，来一碗清爽的凉面，浇上麻酱、黄瓜丝、豆芽，再配上几瓣蒜，那叫一个过瘾！

“歇夏”

“稻花香里说丰年，听取蛙声一片。”据宋人庞元英的《文昌杂录》所称，宋代的官方要放三天假，让百官回家休息，好好地洗澡、娱乐。在清代以前，到夏至这天也会放假一天，古人用这种方式来庆祝“夏节”，表达人们对节气的敬畏与仪式感。人们会在夏至时互相赠送彩扇、香囊，彩扇用来纳凉，香囊可除汗臭。在夜里，与好友相约去放荷灯，一盏盏荷灯随着水波摇曳，让池塘亮了光，也将欢乐的时光拉得优哉游哉。



开启“夏日狂欢”模式

现代人过夏至，主打一个玩得开心。约上三五好友，去水上乐园玩水，体验刺激的滑梯和漂流；或者来一场说走就走的旅行，到海边吹吹风，享受阳光沙滩；晚上再聚在一起，吃着烤肉串儿和小龙虾，喝着冰镇啤酒，聊聊生活、谈谈理想，好不惬意！

“今年的夏至，正好是星期六，我和朋友一早商量好，要去黄河西行客棧附近包个小院儿，白天在葡萄长廊下散步，观赏盛夏的黄河美景，晚上在小院儿里架起篝火，烤肉撸串儿，孩子们追逐玩闹，大人们聊天

养生达人的“夏至养生经”

夏至是二十四节气中阳气最旺的时节，在夏至养生保健，一方面要顺应夏季阳盛于阴的特点，注意保护阳气；另一方面这个时节尽管天气炎热，但阴气已经开始生长，阴阳交替，人体容易患各种疾病。所以，在这个时节合理的养生保健非常重要。

● 养生顺应夏季阳盛于外的特点，宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足，对恢复体力，消除疲劳有一定的好处。到了这个时候，宜多饮凉开水，也可喝些淡盐水或绿豆汤，但绿豆汤不要多喝，更不能当水喝。

夏至后的饮食原则重在“养心”，可以多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。除了清淡饮食之外，还可多吃苦瓜、香菜等苦味蔬菜。不过，苦味食物均属寒凉食物，体质

‘至’是什么‘至’？这就是其中的一个‘极致’。”她告诉记者，这样的旅行对于她和女儿来说颇有意义。她还会告诉女儿，夏至是北半球全年白昼时间最长的一天，所有热情朝气都在此刻开始尽情绽放，在这个生机勃勃充满无限可能的时节，一切美好都将如“夏”而至，她愿自己与女儿都能向美而生、向阳而长。

打牌，就是要尽情地释放精力。”市民田梦告诉记者，她和亲友打算在夏至开个狂欢派对。

爱游泳的人自然要在水里过夏至。沁人心脾的水花，清凉透底的池水，到游泳馆与水亲密接触，既能降温消暑，又能运动健身。另外，到乌海湖上坐游船、乘快艇，碧绿的湖水带来凉爽与乐趣，又与沙漠相连接，如果在水边儿扎个帐篷，也是一个过夏至的好方式。孩子们玩水玩沙子，大人们晒个日光浴，也很自在畅快。

较虚弱的人不宜食用。

夏季还要多食杂粮；不可过多吃热性食物（如辣椒），以免助热；食瓜果当适可而止，以免损伤脾胃。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤等是为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之；中医认为夏至宜多食酸味，以固表；多食咸味以补心，味苦之物能助心气、制肺气。

在炎炎的夏日，应注意调整呼吸，保持积极心态、少发火。每日用温水洗澡不仅可以使皮肤清洁凉爽、消暑防病，还能降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。在这个时候，不宜做太剧烈的运动，散步、慢跑、太极拳、广播操都是不错的选择。

一年中的阳光，这个时候是最强烈的，是天然的消毒剂，紫外线可以杀灭螨虫、细菌和病毒等多种有害物质，晒衣物、晒被子都到了好时节。

夏至，既是一个节气，也是古人留给我们的文化宝藏。从它的由来，到丰富多彩的习俗，再到现代人的新玩法，每一个方面都充满了趣味和智慧。这个夏至，不妨试试这些有趣的过法，感受传统文化与现代生活的奇妙碰撞！

