



立夏,是二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气。立夏,表示夏季之始。“立”是“开始”“到来”的意思。《月令七十二候集解》中云:“立,建始也”,并曰:“立夏,四月节。立字解见春。夏,假也,物至此皆假大也。”可知,立夏俗称四月节,夏是长大的意思,世间万物到立夏这个时候都会长大。

立夏的由来

在天文学上,立夏于每年阳历5月5日至7日交节,太阳运行到黄经45度,夜晚北斗星的斗柄指向天巳位,古人称为巽的方向,即东南方。《历书》曰:“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”《孝经纬》云:“谷雨十五日,斗指巽,为立夏。物至此,皆假大也。”

立夏,是告别春天、迎来夏日的转折点,是标示万物进入旺季生长的一个重要节气。立夏后,日照增加,温度逐渐升高,雷雨增多,万物进入茁壮成长阶段。

古人将每一节气划分为三候,五日为一候。立夏三候分别是:一候,蜩始鸣;二候,蚯蚓出;三候,王瓜生。随着温度升高,阳气渐长,蜩开始鸣叫,蚯蚓也渐渐从地里爬出来,而华北特产的药用爬藤植物王瓜也在这一时节快速攀援生长。

“欲知春与夏,仲吕启朱明。蚯蚓谁教出,王瓜自合生。帘蚕呈茧样,林鸟哺雏声。渐觉云峰好,徐徐带雨行。”唐人元稹的《咏廿四气诗·立夏四节》就生动描写了立夏时节的景物。

立夏：作别春光 万物并秀

程鹏



古人迎夏典礼

立夏早在战国末年(公元前239年)就被确立为节气。作为夏季的开端,立夏一直深受人们重视。

立夏日,古人举行各种迎夏典礼,迎接夏天的到来。《礼记》云:“天子春朝日,秋夕月。朝日以朝,夕月以夕。”古代的君王,在四时八节各有礼制,均为国之大典。冬至祭于南郊;夏至祭于北郊;春分朝于东郊;秋分夕于西郊。四时亦有迎气之礼,即:立春,迎春祀青帝于东郊。立夏,迎夏祀赤帝于南郊。立秋,迎秋祀白帝于西郊。立冬,迎冬祀黑帝于北郊。帝王的迎夏典礼,以岁序配五行,以人礼合天时,极为隆重。《礼记·月令》云:“天子居明堂左个,乘朱路,驾赤马,载赤旗,衣朱衣,服赤玉,食菽与鸡,其器高以粗。是月也,以立夏。先立夏三日,大史谒之天子曰:‘某日立夏,盛德在火。’天子乃齐。立夏之日,天子亲帅三公、九卿、大夫以迎夏于南郊。还反,行赏,封诸侯,庆赐遂行,无不欣说。”《后汉

书·祭祀中》载:“立夏之日,迎夏于南郊,祭赤帝祝融。车旗服饰皆赤。歌《朱明》,八佾舞《云翘》之舞。”从这些古籍文献中,可以得知:立夏当日,天子亲率公卿大夫到南郊迎夏。不仅身着朱色礼服,佩带朱色玉饰,还乘坐赤色马匹和朱红色的车舆,连车旗也是朱红色的。这种迎气仪式,依从时令,根据夏季时令火德盛行的性质,仪式中的礼服、配饰、车马、旗帜都是朱红色的。这种朱赤基调的迎夏仪式,反映了先民顺天应时的天人信仰。

唐宋时期,岳镇海渚之祀也与四时联系起来。《旧唐书》载:“五岳、四镇、四海、四渎,年别一祭,各以五郊迎气日祭之。……其牲皆用太牢,筮、豆各四。祀官以当界都督刺史充。”《宋史》则记载:“立夏日祀南岳衡山于衡州,南镇会稽山于越州,南海于广州,江渚于成都府。”这些隆重而繁复的礼仪,不仅反映了古人的世界观,也体现出对立夏这一节气的重视。

立夏前后种瓜点豆

立夏时节,温度升高,漫山遍野,草木茂盛葱郁,一片生机勃勃、绿意盎然的景象。立夏气温升高,降水增多,非常适宜农作物的播种和生长,因此,田间劳作也日益繁忙。一些相关的农谚如“立夏前后,种瓜点豆”“立夏芝麻小满谷”“立夏种麻,七股八杈”“季节到立夏,先种黍子后种麻”“清明秫秫谷雨花,立夏前后栽地瓜”等,反映了立夏前后可以栽种的农作物繁多,所以有“立夏乱种田”的农谚。

除了播种,此时农作物的管理也非常重要。温暖湿润的天气,

不仅有利于农作物的生长,也让杂草长得越来越快,所以除草也成为这一时期的重要任务。故民间有“立夏三天遍地锄”的说法。此时昆虫生长繁殖较多,病虫害的防治也必不可少,所以又有“小麦开花虫长大,消灭幼虫于立夏”的农谚。

立夏前后,华北、西北等地气温回升很快,但降水不多,天气干燥和土壤干旱严重影响作物生长,所以适时灌水抗旱也是立夏时节的重要农事,故民间有“立夏麦咧嘴,不能缺水”之说。



春夏之交饯春尝新

作为春夏之交的节气,立夏“迎夏之首,末春之垂”,别名“春尽日”。人们感念春光消逝,未免有惜春的伤感,故备酒食为春送行,名为饯春。吴藕汀《立夏》诗云:“无可奈何春去也,且将樱笋饯春归。”立夏送走春天,又迎来夏季,这一时节是许多动植物长大成熟的季节,所以许多地方还有尝新的节日活动。在北方许多地区正是小麦登场的时候,所以会有制作与食用面食的习惯,意在庆祝小麦丰收。如有些地区会制作夏饼或面饼。

此外,一些地区还有立夏喝“驻色酒”的习俗,此酒是将李子榨汁混入酒中而成,相传有养颜、开胃、解暑之功效,深受女性喜爱。明代陶宗仪所著的《说郛》卷三引元无名氏《玄池说林》:“立夏日,俗尚啖李,时人语曰:‘立夏得食李,能令颜色美。’故是日妇女作李会,取李汁和酒饮之,谓之驻色酒。”据《蒲松龄著作佚存·驻色酒》记载,古代齐鲁地区的妇女就有立夏饮“驻色酒”之习俗。

立夏时节,许多地方有饮立夏茶的习俗。相传源于宋朝,据《梦粱录》等文献记载,当时南宋都城临安的居民每逢佳节或有新搬迁来的居民,邻里间会有赠茶或齐聚饮茶的风俗。明代杭州文人田汝成的《熙朝乐事》一书中记载:“立夏之日,人家各烹新茶,配以诸色细果,馈送亲戚比邻,谓之七家茶。”清人陈灿的诗句:“钱塘立夏斗纷华,忙煞青帘卖酒家。腊甯开生邀客饮,不须更吃七家茶。”立夏饮“七家茶”不仅可以让邻里关系更加和睦,而且据说有预防疰夏之功效。

各地立夏食俗虽然有所差异,但都寄托了人们的美好心愿。春夏之交,人们惜春饯春,迎夏尝新,用新鲜的时令蔬菜水果满足口腹之欲。同时,人们又为即将到来的炎热夏季作准备,以形补形,养精蓄锐,希望可以平安度过炎夏,所以才会有立夏日“吃蛋拄心,吃笋拄腿,吃豆拄眼”的说法。

立夏称人习俗

从立夏开始,天气逐渐炎热,许多人特别是小孩容易身体疲乏、腹胀厌食,称之为“疰夏”。据说立夏之日,在小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭鹅蛋,可避免疰夏。所以家家户户煮好蛋,放进用彩线编织的网兜里,挂在孩子胸前。孩子们不急着吃,或绘上图案,或三五成群,进行斗蛋游戏。蛋头碰蛋头,蛋尾击蛋尾,蛋壳硬而不碎为赢,有趣又好玩,满屋尽是欢声笑语。

此外,立夏还有“称人”的习俗,相传立夏过秤可免疰夏不消瘦。秦荣光的竹枝词中描写立夏风俗之句“立夏称人轻重数,秤悬梁上笑喧

闹”,就生动描绘了这一习俗。古时尚未有今日之体重秤,需要在横梁上挂一杆大秤,大人双手拉住秤钩、两足悬空称体重,孩童则坐在箩筐内称体重。若体重增加,则称“发福”,体重减轻,则谓“消肉”。

这些有趣的习俗,反映了人们对平安度过夏季的期望。春夏之交的立夏节气,可以说是一个“阈限期”,无论是古时的迎夏仪式,还是流传至今的饯春尝新之俗,都是为了让人们顺利过渡到夏季。在这万物茁壮成长的时节,人们通过各种仪式和习俗,祈愿在未来繁忙的劳作中可以身体健康。



樱桃



蚕豆



黄瓜(本版图片均为资料图)

每逢立夏时节,人们的餐桌必备“三鲜”,地里长的,树上生的,水中游的,通通都并入餐盘,果腹肚中,才算实实在在入夏。

“春播、夏耘,秋收、冬藏,四者不失时,故五谷不绝,而民有余食也。”民间在立夏日,有祭神享先,尝新饯春等习俗。尝新即品尝时鲜,如夏日的瓜果、蔬菜、河鲜等。先请神明、祖先享用,然后亲友、邻里之间互相馈赠。此习俗流行至民间,便有立夏尝新之举,后来慢慢发展成“立夏尝三鲜”的习俗。三鲜一般又分为树三鲜、水三鲜和地三鲜。

初夏食三鲜 人间解愠风

孙绿绮

南风蝉鸣,尝夏果

南风起,夏蝉鸣,瓜果俏丽繁生,彼时樱桃已娇红可爱,缀满枝头,杏子已黄熟半满,果香萦绕,枇杷甘甜,待解作盘……

果味清香馥,把尽春风夏作熟,古人对初夏的果子最为喜爱。

樱桃晶莹清甜,最惹樱桃者,莫不如唐朝诗人白居易,“亦知官舍非吾宅,且断山樱满院栽”。明知道自己不会在此长居久住,但为了在夏日能吃上一口樱桃,而移栽了满园樱桃树。

枇杷鲜甜莹润,清朝诗人田雯曾作诗曰:“杨梅未熟何堪摘,杏子初青未可尝。最是枇杷解人意,樱桃红后十分黄。”坦言初夏食枇杷最佳。

杏子黄亮诱人,元朝诗人马祖常直言:“杏子黄金色,筠笼出蜀丘。味甘醒午夜,可

是督诗邮。”午睡过后能食得一颗黄杏子,便是实实在在的夏日快乐。

立夏时节,摘盛夏果尝鲜,甘津爽口,口水盈盈,夏意浮生,不失为一桩田园趣事。

麦新稻长,梦鱼鲜

波暖塘塘,涨新萍,绿鱼跃,鱼鲜的魅力穿越千年。古人云:“畜肉不如禽肉,禽肉不如鱼肉。”“无鱼不成宴”。每逢宴请宾朋、逢年过节,祭祀拜寿时,餐桌上必备有鱼鲜,直到现在也是如此。

立夏时节,稻长鱼肥,其中以鲥鱼、鲱鱼、黄鱼最为繁多,并称“水三鲜”。鱼肉的鲜美,诗词常颂之。宋代诗人陆游曾在《仲夏风雨不已》言:“鲥鱼出后莺花闹,梅子熟时风雨频。”提及夏日正是鲥鱼繁多的时节;诗人王洋曾在吏报中说:“黄鱼白酒江头市,绿竹青蒲隐士居。”描述自己归隐之后的生

活伴有黄鱼白酒,至味至趣。

清学者潘明在《鲥鱼》一诗中赞道:“梅子酸时麦穗新,梅鱼来后梦鲥陈”……

鱼有千百味,味味皆珍贵,桃花水暖正鱼肥,应令尝河鲜,品鱼看,最合心意,最是滋味!

应时夏生,咀菜鲜

初夏时节,菜蔬上市,其中以蚕豆、苋菜和黄瓜最为人所爱,并称“地三鲜”。

袁枚在《随园食单》中曾载:“新蚕豆之嫩者,以腌芥菜炒之,甚妙。随时随采方佳。”表示刚摘的蚕豆与腌芥菜同炒甚是好吃。

“初穗时,摘而剥之,小如葱苢,煮而食之,可忘肉味。”——范烟桥《茶烟歌》

爱苋菜谁都比不过作家张爱玲,在上海与母亲同住时,常去对街的舅舅家吃饭,每次母亲回来都会带一份清炒的鲜苋菜给她,

以解口欲。虽然不近庖厨之地,不懂烹调之法,但张爱玲却凭纸笔之力,将苋菜鲜味传遍千里。

“苋菜上市的季节,我总是捧一碗乌油紫红夹墨绿丝的苋菜,里面一颗颗肥白的蒜瓣染成浅粉红。在天光下过街,像捧着一盆常见的不知名的西洋盆栽,小粉红花,斑斑点点暗红苔绿相同的锯齿边大尖叶子,朱翠离披,不过这花香,没有热乎乎的苋菜香。”——张爱玲

黄瓜脆嫩多汁,一道炆黄瓜是饕餮众多荤味中必不可少的爽口菜,滑而淡也,食之鲜爽。即可当菜烹,亦可吃生果,夏初热燥时,拍上一碟鲜黄瓜,来上一口黄瓜蘸酱,也是绝佳的风味。

首夏犹清和,芳草亦未歇。忽而立夏,顺应时节,尝味三鲜,瓜果姣好,菜蔬清丽,鱼鲜丰盈,启灶台,开炉火,摆满盘,一味三鲜好,人间解愠风。



枇杷