



# 夏至 已至

□ 鲍安顺

夏至是一个源于天文的节气，也是二十四节气中最早确定的一个节气。这一天，太阳抵达最北端，是北半球全年影子最短、白昼最长的一天。在古代，“夏”为大，“至”为极，相对于小满的“物至此而小得盈满”，夏至便是“物至此皆大而极至”。

夏至过后，万物极盛，绿茵更浓，耳边蛙声一片，莲叶亭亭玉田田，蝉鸣声声不断，麦谷满仓说丰年。

在漫赏天光的日子，夏至，如约而至。夏至有三候：“一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。”

虽是夏至，但夏至的三候却均与“阴”相关。鹿是属阳性的山兽，夏至阳气盛极而衰，鹿角感知阴气会生而脱落；真正的夏日，始于一声蝉鸣，也是因为雄性知了在夏至后感觉到阴气萌发鼓翼而鸣；而生长于仲夏的沼泽中的药草半夏，也从夏至开始进入了最适合采摘的季节。

夏至虽然是一年中日照时间最长的节气，但并不是最热的一天。进入夏至后，天气逐渐炎热，到三伏后达到一年最热的顶峰。夏至的三候均与“阴”相关，也是因为大自然的物候总能巧妙地做到动静皆宜，阴阳平衡。这是自然大道，也是藏在节气里的人生智慧。

二十四节气的习俗几乎均与耕作相关，春耕，秋收，冬藏，那夏天呢？

在盛大的夏至，民间习俗反而更关注起“嬉”。

提到夏至，在民间有一句俚语：“嬉，要嬉夏至日。”夏至这一天民间活动很丰富，祭先祖、祈丰收、赛龙舟、唱大戏，俗称“做夏至”。

在很多地区，夏至讲究吃“夏令三鲜”：地三鲜是蚕豆、苋菜、豌豆；水三鲜是螺蛳、鲫鱼和咸鸭蛋；树三鲜是樱桃、梅子和荔枝。

新鲜水果是必不可少的消暑美食。就拿荔枝来说，在古代，夏至吃荔枝是岭南人的专利。“日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人。”苏轼就拜倒在荔枝的魅力之下。

如果说嬉“龙舟竞速”，吃“夏令三鲜”是夏至的“动之趣”，那么古人惬意又风雅的“消暑”方式就是夏至的“静之美”。

小扇引微凉，悠悠夏日长。在燥热不安的盛夏酷暑，古人会利用中午最热的时候小

睡以消疲劳。午睡消暑，最怕酷暑之下导致身体不适，所以古人很讲究午睡的仪式。为了躲避高温，很多古代文人会在夏至这天躲到深山水边，尽享山泉瀑布的清凉，以迎接盛夏的来临。早在一千多年前的唐代，古人便已经吃上了类似现代“冰淇淋”的冰饮——酥山。据资料记载，酥山是由奶油制成，装饰时花的降温食品，可视作现代冰激凌的原始形态，在唐、宋、元时期特别流行，杜甫曾写诗赞誉过酥山：“公子调冰水，家人雪藕丝。”

关于消暑，人们也并不一味地躲避高温，正如谚语说的：“夏至不热，五谷不结。”我们的祖先早就知道，炎热虽似煎熬，实则为大自然的馈赠，也是谷物丰收的预兆。从天地大道到生命中的至微小节，节令都包含着中国传统文化的法法智慧，古人用二十四节气，构筑出一个圆融的中国式生活世界，也在二十四节气里，重拾生活仪式感的题中之义，将传统文化的时间智慧，浸润进现代生活的韵脚中，呈现出人与自然更美好的相处方式。

## 相关链接：诗词里的夏至

过了夏至，炙热是苦，清风为爽。让我们常常想起诗词里的古人，脱冠着罗纱，羽扇盈盈握手，是多么惬意的享受。

“林深见鹿，梦深见你。”写的正是夏至时光。鹿，自古是神圣美好的。《诗经·小雅》中记载：“呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙。”此诗，也正是写夏至时节，鹿鸣的和美之声，犹如鼓瑟吹笙，有美好生活的意趣。

夏至不仅是太阳北行的极致，也是万物生长的极致。烈日炎炎，雨水汤汤，各式植物长得洒脱，长得肆意。唐代诗人韦应物在《夏至避暑北池》中写道：“门闭闲寂寂，城高树苍苍。绿筠尚含粉，圆荷始散芳。”描述的正是夏至午后，太阳正盛，人和动物都躲起来睡午觉了，门扉紧闭，乡村一片寂静。可是此刻，植物却正是生发之时，树高阴重一派繁茂，绿竹青润犹如粉施，荷花初绽清香渐溢，真是一幅清静安宁的盛夏午后图。

人有“伤春”之感，亦有“惜夏”之情。夏至的绚烂恰恰说明夏已过半，已踏上迎接秋之旅程。明代刘基在《夏日杂兴》中写道：“夏至阴生

景渐催，百年已半亦堪哀。”诗人在一片生机盎然中看到时光流逝、美景不继，联想自己年已半百，即将踏入风烛之年，哀伤之情溢于纸面。明代诗人张正蒙也在《夏至对雨柬程孺文》中写下“岁序一阴长，愁心两鬓知”，忧伤之情溢于言表。相比而言，宋代词人史浩看得比较开，他在《永遇乐·夏至》中说：“日永绣工，减却一线，节临短至。幸有杯盘，随分快乐，得醺醺醉……”虽有对时光流逝的无奈，但更多的还是带有洒脱的戏谑，读来令人忍俊不禁。

夏至虽热，但也趣味横生。宋人魏了翁曾在《夏至日祀阙伯于开元宫前三日省中斋宿三首》中自得地说：“书生只惯野人庐，谁识潭潭省府居。独坐黄昏谁夜思，紫微阁上四厨书。”黄昏时候，晚风送爽，诗人在陋室独坐，望向墙边的藏书，心里应当充盈着喜悦和满足吧！金人赵秉文《夏至》诗说：“玉堂睡起苦思茶，别院铜轮碾露芽。红日转阶帘影薄，一双蝴蝶上葵花。”早晨起床，看一轮红日在帘外缓缓升起，一对蝴蝶已经飞上了葵花。读之，夏至清晨，露水晶莹的清爽感扑面而来。最有趣的还是宋代诗人洪咨夔在《夏至过东市》中描述的情景：“插遍秧畴雨恰晴，牧儿顶踵是升平。秀穿犊鼻迎风去，横坐牛腰趁草行。”乡村雨后初晴，田中秧苗挂雨，牧童横坐牛背，穿过溪边野草，何其美哉！

夏至时节的雨骤来急去，最是变化无常，却又多情。唐代诗人刘禹锡就在《竹枝词》中写道：“杨柳青青江水平，闻郎岸上踏歌声。东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”

诗人赵学敏，也曾这样描写夏至：“拂面薰风至，庭深湿气蒸。山河沾雨露，天地响雷声。蟋蟀寻凉处，萤光照夜明。开门迎小暑，户户捣香梗。”那夏至，薰风气蒸，热燥渐盛，昆虫热闹之时，在天地雷声中，雨水也丰沛起来。农谚说“夏至之雨，名曰黄梅雨”，有诗说“梅子黄时雨，细细落山前。竹下闲坐久，一一数青莲”，还有“田野两侧，晴雨各半”的景象描写。难怪《孟子》里说：“油然作云，沛然下雨。”这悠然的闲适里，虽是骄阳似火，热浪滔天，但孟子所云，其实是心静，也有以静制躁之意。（来源：《甘肃日报》）

## 夏至·中医养生

□ 杜红霞

我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，生理和生态需水均较多。此时的降水对农业生产影响很大，有“夏至雨点值千金”之说。夏至虽表示炎热的夏天已经到来，但还不是最热的时候，夏至后的一段时间内气温仍继续升高，大约再过二十天左右，就是最热的时候了。

### 夏至时节养生原则

1.清心祛暑，清热解暑  
中医认为，夏为暑热，夏季归于五脏属心，适宜清补。而心喜凉，宜食酸，比如可常吃些小麦制品，之外可适当多食些猪肉、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等。中医注重天人合一，阴阳互补，因此人们在夏天可以多吃些甘凉味酸食物，尽量不吃辛辣温燥之物。

2.清热利湿，生津止渴  
因人体在夏天津液消耗较多，所以应注意清热生津止渴，并且因这一时期暑湿并重，所以在日常要多注意清热利湿、清暑化湿。按中医养生学的观点，过湿对脾不利，因此日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。但应注意，因味苦的食物具有能泻功能，所以不宜多食。

3.健脾养胃，补气益阴  
进入夏季，天气炎热，人体消耗增大，一方面急需补充营养物质和津液，另一方面因暑湿气候的影响易导致脾胃正气不足，胃肠功能紊乱。所以在饮食上应以健脾养胃为原则，以汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主，以达到养生保健的目的。

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。夏至意味着炎热天气正式开始之后天气越来越热，湿气加重，这时人们出汗多，食欲不振。饮食是最好的调养，下面介绍一些夏至菜谱供选用。

### 荷叶茯苓粥

【配料】 荷叶1张（鲜、干均可），茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。

【做法】 先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。

【功效】 清热解暑，宁心安神，止泻止痢（对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效）。

### 凉拌莴笋

【配料】 鲜莴笋350克，葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

【做法】 莴笋洗净去皮，切成长条小块，盛入盘内加精盐搅拌，腌1小时，滗去水分，加入味精、白糖拌匀。将葱切成葱花撒在莴笋上，锅烧热放入香油，待油热时浇在葱花上，搅拌均匀即可。

【功效】 利五脏，通经脉。

### 清炒马齿苋

【配料】 马齿苋、色拉油、盐、姜、大蒜（白皮）、香油。

【做法】 将马齿苋洗净，切成3厘米长，入沸水锅内焯水后捞出，沥干水分；蒜、姜切末。锅置旺火上，放入色拉油，烧至七成热，下姜、蒜末煸香，放入马齿苋，加盐翻炒均匀，淋香油，出锅装盘即可。

【功效】 马齿苋在民间也叫长寿菜。此菜具有清热解毒，利水祛湿，散血凉血之功效。

### 参芪鸡汤

【配料】 鸡腿肉两只、人参三钱（吉林参或东洋参）、川三七二钱、枸杞三钱、红枣五颗、盐一小匙、酒半碗。

【做法】 鸡肉剁块、洗净、焯烫备用。先将中药材放入锅，加2~3碗水，炖煮药汁。药汁煮好后，再将鸡肉、半碗酒放入锅内，并加水没过材料，继续炖煮，炖好之后焖半小时，加盐调味即可食用。

【功效】 补气、行气、活血。

### 五豆粥

【配料】 黄豆25克，绿豆25克，赤小豆25克，黑豆25克，炒扁豆25克，紫米50克，大米100克。

【做法】 把食材洗净，用清水浸泡至少4小时。泡好的豆子放在锅里，加入适量的水，大火煮开后用小火熬，1小时之后关火。不要打开盖子，在锅里焖15到20分钟，即可。

【功效】 中医认为，五色入五脏，五豆粥含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>和维生素A等物质。绿豆清暑热生津，赤小豆消肿利水，炒扁豆健脾止泻，黑豆除烦解毒。五豆粥具有清热解毒、健脾和胃等功效。

（作者系陇南市人民医院中医科副主任医师）



## 夏至·重在健脾养心

□ 闫妍

### 宜多食酸咸

夏至时分，气候炎热，人体往往出汗较多。中医认为汗为心之液，出汗过多，容易伤及心阳，引起心率、血压的改变，甚至引起水电解质紊乱，导致人体出现心悸、头晕、乏力等症状。此时，宜多食酸味以固表，多食咸味以补心，如可以饮用乌梅汤、西瓜汁、淡糖盐水来补充耗散的体液。

### 宜健脾化湿

夏至后不久进入伏天，天气闷热潮湿，湿邪容易困脾，造成中满腹胀，不思饮食，四肢酸懒乏力等症状。脾虚人群此时更要注意健脾化湿。可煮陈皮薏米汤饮用，通过陈皮燥湿健脾、薏米淡渗利湿的作用，改善脾虚湿困的现象。

### 养生着重养心

在炎热的夏季，尤其是夏至阳盛至极的时节，人体心气过旺，容易烦躁不安，睡眠不

好。患有心血管基础疾病的老年人，要特别注意养心安神，建议中午小憩一会儿，避免多思多虑，耗散心神。此外，天气炎热，体能消耗大，容易耗伤气阴，若出现疲乏、口渴、心慌等症状，可口服生脉饮或西洋参茶补气养阴。

### 养生勿忘护阳

夏季，人们喜欢吃生冷寒凉的食物来驱散暑热，但需要注意不能过度饮冷以防伤阳。夏至是阳气最旺的时节，此时人体阳气的特点是阳盛于外，聚集于体表向外发散，相对体内的阳气较少。如果贪食冷饮，则会损伤阳气。造成腹胀、腹泻等问题。

### 4款夏日养生茶：

乌梅汤：乌梅10克，陈皮5克，山楂5克，甘草10克，冰糖适量，煮茶。  
生脉饮：生晒参3克，麦冬5克，五味子3克，煮茶。  
西洋参茶：西洋参3克，泡茶饮。  
陈皮薏米汤：薏米50克，陈皮10克，煮汤。（来源：人民网）



◎图片来自网络