

夏至：万物盛极 敬畏天地

夏至，为五月中，太阳黄经90度。

夏为大，至为极，万物到此时壮大繁茂到极点，阳气也达到极致，所以是一年中夜最短、昼最长的一天，接近极地处是白夜，也是一年中最有诗意的一天。

夏至是二十四节气中比较重要的一个节气。自此，阴气在地底每天生长，阳气被逼而火躁，这就是溽蒸，随阴气逐渐上升而小暑、大暑。待阴气彻底钻出地面，天气凉爽，便是秋天了。



夏至三候

鹿角解；桐始鸣；半夏生。

夏至之日“鹿角解”，鹿是山兽，属阳，角向前；麋，形大，属阴。

后五日“桐始鸣”。古时楚称桐，秦晋称蝉。桐蛙沸羹，叫声沸稠为黏羹。桐，即夏蝉，黑大，叫声清亮，俗称“知了”。蛙小而绿，叫声尖锐而急促，立秋后才鸣，也称寒桐、寒蝉、夏蝉，为区别“知了”，俗称“都了”。

再五日，半夏生。意味着夏天已过半，后半夏骄阳似火，浓荫难求；夜晚虫鸣如织，花香四溢。

半夏是一种白色块茎，生于阴阳半开半阖时，所以作为一种药材，主治半开半阖之病，协调中枢。如治疗伤寒寒热，是少阳之枢半开之病；治喉咙肿痛，是少阴之枢半开之病。

祭祖祈丰年

夏至既是二十四节气之一，也是古代的重大节日之一，又称“夏至节”“夏至节”。古代，每逢夏至还有一项休假“福利”。直至清代，夏至日仍放假一天，足见古人对之重视。

夏至时新麦已获，广大农民沉浸在丰收的喜悦中，自然不会忘记以时鲜祭献，名曰“荐新”，此俗在《管子》等先秦文献中已有记载。明代则“夏至日作麦粽，祭先毕则以相饷”。清代文献中记载较多，有“煮麦和糖以荐先”“夏至日，荐新麦。晨煮麦粥供家祠及五祀”等。祭祀对象除祖先，还包括掌管土地和丰收的神灵。农民在夏至日备办酒肉，祭祀土谷之神，在田间束草立标，祭祀田婆。湖南益阳、浙江丽水等地有“做田福”或“禾福”的仪式。“天地者，生之本也；先祖者，类之本也”，土地是世间万物的负载者。人们的种种祭祀祈愿活动，不仅代表对夏至这个万物盛极时节的重视，更饱含对天地自然的感恩和敬畏之心，也表达了人们对美好生活的向往及期盼。

人们常说：“春生夏长，秋收冬藏。”夏至时节，农作物生长繁茂，同时水肥需求旺盛，农民需做好田间管理，农事繁忙、农活繁重。夏至时节，农田中长势旺盛的还有杂草，农谚“夏至不锄根边草，如同养下毒蛇咬”，说的就是夏至后中耕锄地的重要性。对于农业生产来说，夏至的雨水关乎农作物的长势，故有“夏至雨点值千金”之说。然而，此时长江中下游等地区正值梅雨时节，如果出现暴雨会影响农作物生长，因此很多地区又有夏至“忌雨”的习俗。无论是求雨还是忌雨，其实都反映了古代农业“靠天吃饭”的无奈。



均资料照片

清凉度苦夏

旧时有夏至数九之俗。“夏九九”以夏至日为起点，每九天为一个九，顺次称为一九、二九……直到九九，其中三九、四九是全年最为炎热的时节，数完九九，暑热消退。传统社会，各地流传的“夏九九”歌谣不胜枚举，北方地区比较常见的是“一九至二九，扇子不离手；三九二十七，冰水甜如蜜；四九三十六，衣衫汗湿透；五九四十五，树头清风舞；六九五十四，乘凉莫太迟；七九六十三，夜眠不盖单；八九七十二，当心受风寒；九九八十一，家家找棉衣。”与“冬九九”一样，“夏九九”生动地反映出时间与物候的关系，形象地道出了夏至后的天气变化。

民谚有云“夏至不过不热”“夏至三庚数头伏”，夏至意味着炎热的盛夏即将登场。夏至后第三个“庚日”，迎来一年中最热的三伏天。在没有空调、电扇、冰箱的传统社会，能

够带来一丝凉意的，恐怕还得是扇子。过去，妇女有夏至互赠折扇、脂粉等什物的习俗。扇子别称“凉友”，能生风消暑；香粉可除汗臭、散浊气，防生痱子，为古时女子消暑避伏“神器”。夏至时节，有些地方流传着女子簪戴枣花的习俗。年长的妇女在戴枣花时，嘴里还会念念有词：“脚麻脚麻，头上戴朵枣花。”俗信此举可避邪及医治腿脚不适。

骄阳渐近暑徘徊，一夜生阴夏九来。夏至时节，虽有酷热，却绽放着无穷的生机与美好。绿茵渐浓，荷花映日，蛙声蝉鸣，麦谷满仓，阴阳流转与时节更迭完美交融，体现着中国人特有的智慧和自然观。在万物盛极之时，半夏时光也仿佛在提醒我们，珍惜光阴、向阳而生，方能绘就如夏花般绚烂的人生。

(综合整理自三联生活周刊、北京日报等)