# 大暑荫浓 夏日长

今年7月22日,即太阳到达黄经120°之时为"大暑"节气。 "大暑"与"小暑"一样,都是反映夏季炎热程度的节令,"大暑" 表示炎热至极。《月令七十二候集解》: "六月中, ……暑, 热也, 就热之中分为大小, 月初为小, 月中为大, 今则热气犹大也。"这 时正值"中伏"前后,全国大部分地区进入一年中最热时期,也是 喜温作物生长最快的时期,但旱、涝、台风等自然灾害发生频繁, 抗旱排涝防台和田间管理等任务很重。

## 大暑节气的由来

大暑是反映气温变化的节令, "暑"是炎热,"大"是说炎热的程度。古语说:"大暑乃炎热之极 这时节的骄阳如烈火, 大地上 热气蒸腾,阴雨时,天气闷得令人 喘不过气来,人们手摇凉扇,头顶 湿毛巾, 想尽办法来对付着热。这 种酷暑难耐的日子, 前后要持续近 一个月之久。

每年公历7月22日或23日开 始节令交大暑,太阳已运行到黄经 120 度。当日正午川圭表测日影, 影长为古尺三尺四寸,相当于今天 的 0.83 米。夜晚观测北斗七星的斗 柄指向未的方位,也就是西南方向, 这个阶段一般在农历六月, 又叫未 月、暑月、伏月、荷月。十二消息 卦为遁卦,卦象表示天气虽然着热, 但地下已有许多阴气出现了。

大暑三候。"初候腐草化萤" "萤"就是萤火虫, 夜晚萤火虫在腐 草败叶中间飞来飞去,寻找食物。 "二候土润溽暑",这时节土壤高温 潮湿,很适合喜水性作物生长。

三候大雨时行",这时潮热的天 气会随时形成雨水落下,热极生风, 闷极生雨。这时可看到路上行人手中

提着伞或带着雨具以备突降的雨水, 尤其是堤坝河道由于雨水不断,土壤 层含水量已经很高,再有暴雨冲刷必 有不利,这个时节是防汛抗洪的关键 时期,必须组织专业人员查看。

"热在三伏",三伏中又数中伏 最热,头伏和末伏都是十天,而中 伏如果赶在夏至后的第五个庚日时 已到立秋节之后,中伏就是十天, 如果庚日赶在立秋之前,那么中伏 还要延长十天,就是二十天的时间。 大暑一般处在三伏里的中伏阶段。这 时在我国大部分地区都处在一年中 最热的阶段,而且全国各地温差也不 大。南方有些地区的平均气温达 30℃以上,个别地区的绝对气温历史 上曾高达 47℃。"稻在田里热了笑, 人在屋里热了跳",炎热对人的身体 会造成不适,但对农作物的生长却十 分有利, 玉米此时已开始拔节孕穗, 即将抽雄,大豆也开花结荚了,棉花 花铃期叶面积也长到了最大值,由 于气温偏高,水分蒸发极快, 暑天,三天不下干一砖",对于生长 极速的庄稼,此时应保证充足的水 分。根据天气变化情况合理安排农 事,会取得事半功倍的效果。



# 关于大暑的古诗

大暑水阁听晋卿家昭华吹笛 [宋] 黄庭坚

蕲竹能吟水底龙, 玉人应在月明中 何时为洗秋空热, 散作霜天落叶风。

### 六月十八日夜大暑 [宋] 司马光

老柳蜩螗噪, 荒庭熠鐀流。 人情正苦暑, 物怎已惊秋。 月下濯寒水,风前梳白头。 如何夜半客,束带谒公侯。

### 乙未六月大暑 [宋] 方回

平分天四序, 最苦是炎蒸 在我须无欲,于斯患不能。 又应当闵雨, 谁识始藏冰。 人力回元造, 生生实所凭。

#### 大暑 [宋] 曾几

赤日几时过,清风无处寻。 经书聊枕籍, 瓜李漫浮沉。 兰若静复静, 茅茨深又深。 炎蒸乃如许, 那更惜分阴。





# 各地怎么过大暑

#### 吃仙草

在广东,人们有大暑吃 仙草的习俗。仙草又名凉粉 草、仙人草,是一种重要的 药食两用植物,具有神奇的 消暑功效, 所以被称为"仙 人们将仙草的茎和叶 晒干后,做成烧仙草,即广 东人说的凉粉, 吃下去可以 祛暑。仙草还可以入药,民 "六月大暑吃仙草,活 如神仙不会老"

烧仙草也是台湾地区受 欢迎的小吃之一,有冷、热 两种吃法。烧仙草的外观和 口味均类似粤港澳地区流行 的另一种小吃龟苓膏,它也 有清热解毒的功效。



#### 喝暑羊

在大暑这一天, 山东南部地 区有"喝暑羊",即喝羊肉汤的 习俗。在枣庄市,不少市民大暑 这天到当地的羊肉汤馆去"喝暑

枣庄是有名的麦产区。入伏之 时,正是麦收结束,新面上市。夏 收初过, 田里的农活少了, 但人已 十分疲惫, 所以应该好好休息和享 受。那么在农户家里有什么好吃的 呢? 一般都会吃吃用新面做的馍 馍。有的农户还会杀只羊, 然后把

嫁出去的闺女接回来,带着外甥回 娘家,吃新面馍馍,喝羊肉汤。旁 人看到了, 当然不落后, 也把闺女 接回家,也蒸新面馍馍和杀只羊, 全家人一起吃伏羊。于是, 喝羊肉 汤便成为鲁南地区的民俗。

有营养学家研究认为, 羊肉在 伏天吃最有营养。炎热的三伏天, 人们体内容易积热,将加有辣椒 油、醋、蒜的羊肉汤喝下去,身体 就会大量出汗,而五脏积热以及体 内毒素就会随着汗液排出体外,对 身体来说是有好处的。

## 赶花街

彝族传统节日"赶花街"一年 两次,流行于云南峨山、新平、双 柏一带。第一次在农历六月廿三、 廿四; 第二次在农历七月十四、十 五。节日期间, 当地彝族汇集到三 县交界的大西大山上,交流物资, 并进行歌舞活动,青年男女还可借 机相互结识,常通宵达旦。相传赶 花街可使庄稼茂盛,颗粒饱满。

# 古人如何过大暑

由于酷热气候, 在以大暑为 代表的三伏天内, 人们以安居静 养为主。为了消暑,还发明了种种 民俗,在古代尤为昌盛。古有伏日 颁冰之仪式,即伏日将头年腊月 窖藏的寒冰取出,供人们消暑。

唐宋至明清帝都京师, 入夏 即有皇家赐冰之举。宋代朝廷从 初伏日开始,"每日赐近臣冰, 人四匣"。明代还会在立夏日, 赐冰给文武大臣。明代文学家钟 惺《夏冰》即是对此事的记载。

当时在京城有敲击冰盏、沿街叫卖 凉冰的小贩,直到清代仍存,冰盏 发出的声音清脆悦耳, 史料记载其 "清冷可听,亦太平之音响也"。至 晚清,北京仍有赐冰之举。从暑伏 日到立秋,各衙门例有赐冰,按照 官员等级不同发放"冰票",人们 凭借冰票自行领取。

沿湖赏荷花, 亦是古人消暑的 佳趣。盛夏六月荷花盛开, 无论北 京、杭州、南京,人们在傍晚时 分,出门欣赏新开的荷花。相较而

言,民俗专家萧放认为北京什刹海 "荷花最盛",旧时每至六月,士女 云集。而杭州西湖自唐代以后开始 种植青莲,文人雅士暑日则泛舟其 上; 而南京的莫愁湖、玄武湖是盛 夏赏荷的胜批。

暑月游船也是当时民俗之一 旧时南京人在大暑时节,乘船夜游秦淮,"呼茗清谈",赏月观景,

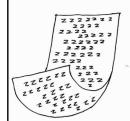
(综合整理自二十四节气网、 百度百科、中国兴农网)

部,遗失营业执照及公章,注 册号: 3101131001320001. 声 明作废;同时经股东会决议, 即日起注销,特此公告

上海工程技术大学纺织学 **院罗店实验厂**,遗失企业法人 营业执照及公章, 注册号: 3101131001320, 声明作废; 同 时经股东会决议,即日起注销,

声明:上海市浦东新区祖冲 1239弄7号地下一层15-7室为

重复使用,多次利用



双面使用纸张 三减少量的废纸产生

优先购买绿色食品





6000~8000双-次性筷子 2一株20岁的大树