

小暑一声雷，倒转做黄梅

温风劲吹，盛夏登场，又是一年的小暑节气。小暑，是农历二十四节气当中的第十一个节气，是夏天的第五个节气。在《说文解字》中，小暑的“暑”字，是炎热的意思。所以，小暑就是指天气开始炎热，但还没到最热的时节。

中雷之神

小暑，六月节。小暑、大暑是极热中分大、小，初后为小，望后为大。六月对应古律林钟，林者，众也，万物成熟，种类众多。《要纂》曰：“六月为徂暑。”徂，为“过去”“逝”之意。

《玄枢》曰：“其月遇土旺，戊日祭中雷之神。”中雷之神，即后土之神，为古代五祀（其他四神为门神、户神、井神、灶神）所祭对象之一。《礼记·郊特牲》有：“家主中雷而国主社。”孔颖达疏：“中雷谓土神。”班固《白虎通·五祀》曰：“六月祭中雷。中雷者，象土在中央也。”后也为宅神。

小暑三候

小暑三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”意思是说，小暑一到，吹来的风都是温热的，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下避暑热，老鹰也因为地面气温太高而在清凉的高空中活动。总之，小暑的天气一点都不复杂，就是一个字：热！

俗语称：“小暑一声雷，倒转做黄梅。”小暑前后，除了天气格外炎热，我国南方大部分地区都已经进入到了雷暴最多的季节，

一定要注意预防。

习俗

说到小暑的习俗，自古以来，北方人就
有在小暑这天喝粥的习惯，进入小暑后，天
气热，湿气重，喝粥可以清热防暑和调理肠
胃。小暑过后就是三伏天，到了三伏天，千
万别忘了这句俗语，“头伏饺子，二伏面，
三伏烙饼摊鸡蛋”。在伏天的时候人们食欲
不振，往往比平日消瘦，也就是大家常说的
苦夏，饺子、面条、烙饼炒鸡蛋，正是开胃
解馋的美味。

养生

小暑是人体阳气最旺盛的时候，养生要遵守“春夏养阳”的原则。要是一口气喝下一听冰镇饮料，吞几根冰棒，似乎非常享受，但它对身体的危害却悄然累积——爽一时贪凉，种一棵病秧。

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜”，盛夏来临，喝些姜糖水，有助于驱逐体内风寒。另外，清脆爽口的莲藕，是小暑的节令食物，有健脾开胃、补血益气的功效。还有，西瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆也都是清热利湿的食物。

豆蔻汤

六月宜饮豆蔻汤去渴。

豆蔻，也称草豆蔻、漏蔻、草果。按杨雄《方言》记载：“凡物盛多便叫作蔻。”豆蔻属姜科，苗像山姜，花为黄白色，二月开花。花在茎下，由嫩叶卷曲而生，始如芙蓉，微红，后渐渐变淡。嫩豆蔻特别贵重，杜牧《赠别》中将十三四岁的妙龄少女比作二月豆蔻，有“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初”，后有豆蔻年华之说。

豆蔻，仁，味辛、涩，性温；花，味辛，性热。可温中顺气，补脾健胃，消食祛寒。

三伏日

夏至后第三个庚日为初伏（7月18日），第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏。“伏”即潜伏、藏伏之意，尽量减少高温下的活动，规避潮湿之气。

三伏日宜服肾沥汤，可治男子虚羸、五劳七伤、风湿脏虚、耳聋目暗。肾沥汤煎好后分为三服，在三伏日各服一次。

汤饼

《荆楚记》，“六月伏日，宜作汤饼食之，名为辟恶。”汤饼最初为面片汤，是将调好的面团托在手里撕成片下锅煮熟，后来又叫煮饼。后来汤饼发展成展成索饼，《释名疏证补》：“索饼疑即水引饼，今江淮间谓之切面。”

苦荬

《琐碎录》曰：“宜食苦蕒，以益心气。”苦蕒，又作苦碟子、黄瓜菜、黄花菜，菊科。味甘，微苦，性寒，无毒。可通结气，利肠胃。

诗词中的小暑

《夏日》

【唐】韩翃

庭树新阴叶未成，玉阶人静一蝉声。
相风不动乌龙睡，时有娇莺自唤名。

《小暑六月节》

【唐】元稹

倏忽温风至，因循小暑来。
竹喧先觉雨，山暗已闻雷。
户牖深青霭，阶庭长绿苔。
鹰鹯新习学，蟋蟀莫相催。

《纳凉》

【北宋】秦观

携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。
月明船笛参差起，风定池莲自在香。

《苦热》

【南宋】陆游

万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融。
无因羽翮氛埃外，坐觉蒸炊釜甑中。
(综合整理自《三联生活周刊》、二十四
节气诗词网)

