

节气·民俗

大暑：冰荔枝、热羊汤，祛病延年晒伏姜

熊慕东



“小暑不算热，大暑正伏天。”作为一个气温类节气，炎热的大暑，日照强，雨水多，生机勃勃，孕育着丰收。大暑期间是一年中最紧张、最艰苦的收获季节。讲究怡情健身的中国人民在每年的这个节气里，举行各种民俗活动，在火热的日子里调养身心。

吃凉：荔枝凤梨烧仙草



大暑吃仙草

大暑的民俗主要体现在吃的方面。这一时节的民间饮食习俗大致分为两种。

先说第一种，吃凉性食物消暑。如广东很多地方都流传着一句谚语：“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老。”

所谓“吃仙草”中的仙草，又名凉粉草、仙人草，是药食两用植物资源。茎叶晒干后可以做成烧仙草，外观和口味均类似粤港澳地区流行的另一种小吃龟苓膏，是一种消暑的甜品。由于其具有神奇的消暑功效，所以被誉为“仙草”。烧仙草有冷、热两种吃法。

烧仙草也是台湾的名小吃之一，当地在大暑还有吃凤梨的习俗，因为这个时节的凤梨最好吃，有败火的作用，再加上凤梨的闽南语发音和“旺来”相同，所以也被用来作为祈求平安吉祥、生意兴隆的象征。

另外，大暑前后台湾地区的民众还要过“半年节”。大暑期间适逢农历六月十五，是全年的一半，在这一天拜完神明后全家会一起吃“半年圆”。半年圆是用糯米磨成粉再和红面搓成的，大多会煮成甜食来品尝，象征意义是团圆与甜蜜。

福建莆田人在大暑时节则有吃荔枝、羊肉和米糟的习俗，叫做“过大暑”。荔枝含有葡萄糖和多种维生素，富有营养价值，所以吃鲜荔枝可以滋补身体。最过瘾的吃法莫过于先将鲜荔枝浸于冷井水之中，大暑时刻一到便取出品尝。这一时刻吃荔枝，最惬意、最滋补。于是，有人说大暑吃荔枝，其营养价值和吃人参一样高。

喝热：馍馍就着羊肉汤

不光吃凉，有些地方的人们习惯在大暑时节吃热性食物。比如，湘中、湘北素有一种传统的进补方法，就是大暑吃童子鸡。湘东南还有在大暑吃姜的风俗，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。

山东不少地区的民众，比如枣庄，有在大暑到来这一天“喝暑羊”（即喝羊肉汤）的习俗，又叫吃伏羊。

枣庄吃伏羊的习惯，与当地的农事、气候有关。枣庄是有名的麦产区。入伏之时，正值麦收结束，新面上市，是一个短暂的农闲期。这个时候，夏收忙过，人已疲惫，该休息休息，享受享受了。农村有什么好吃的？也就是吃个新麦馍馍。狠下心，杀只羊，不舍得光自己吃，还得把嫁出去的闺女接回来，带着孩子回娘家，吃新馍，喝羊肉汤。

好，你家闺女接回来了，我家也不能落后啊，也蒸新面馍馍，也杀只羊，也把闺女接回来。就这样，吃伏羊便成了一方民俗。

温汤羊肉是福建莆田独特的风味小吃和高级菜肴之一。一般做法是：把羊宰后，去毛卸脏，整只放进滚汤的锅里翻滚，捞起放入大陶缸中，再把锅内的滚汤注入，浸泡一定时间后取出上桌。吃时，把羊肉切成片片，肉肥脆嫩，味鲜可口。

有营养学家对大暑吃羊肉进行过研究，认为羊肉在伏天吃营养程度最高。三伏天，人体内积热，此时喝羊汤，同时把辣椒油、醋、蒜喝进肚里，必然全身大汗淋漓。这汗可带走五脏积热，同时排出体内毒素，有益健康。



大暑喝羊肉汤

晒姜：暑热晒出好食材

大暑有着一年中最热烈的阳光，让人避之不及。这样极致的酷热，也催生出水分蒸发后的美味。晒豆角、晒辣椒、晒咸菜……这些食材只要天气好，晒上一两天就行了。但有一种食材，得从大暑一直晒到出伏——晒伏姜。

大暑期间，在湖南的长沙、株洲、湘潭地区，房顶、露台、前坪，经常可以看到一块块的老姜在享受“日光浴”。

对于生活在农村里的人来说，传统的晒伏姜，就是把姜往瓦屋顶上一丢，掉到瓦槽里，也就了事了。不过，现在即便在农村，瓦屋也越来越少，这时老姜就只能放在能沥水的各种簸箕

中，或者用棉线穿成一串，吊在屋檐下。在此之后，任凭风吹日晒、雨淋露湿，一直到末伏的最后一天。

到那时，因为缩水了一大半，只用手轻轻一掰，伏姜就会断裂开来。咬上一口，姜块就变成了粉碎的状态，完全没有生姜那种坚韧的丝状纤维和湿润的汁水。姜块此时已经变得异常泼辣，是发汗的佳物。

生姜性暖，被暑热暴晒之后变成大热的食材，正好可以给着凉的人救救急。一块伏姜吃下去，暖胃、发汗，捂着被子睡到天亮，一场可能即将来临的感冒就这样避免了。有人说，这三伏天的恩物，在三九严寒中给人带去了温暖。晒伏姜，从某种意义上说，也算是冬病夏治的一种表现。

送暑：送走瘟疫保平安



浙江台州大暑送“大暑船”

大暑送“大暑船”，这个民俗活动在浙江台州沿海已有几百年的历史了。

清朝同治年间，此地常有病疫流行，尤以大暑时期为甚，人们以为是五位凶神所致，于是在江边建了五圣庙，更在大暑节这一天，用特制木船将供品送至椒江口外。这船就是大暑船。意思很明显，即是送走瘟疫，祈求平安。

大暑船一般长约15米，宽约3米余，船内设有神龛、香案，载有鸡、鱼、虾、米、酒等食品与桌、椅、床、榻、枕头、棉被等用品。大暑船造成后，须在大暑节前数日，延请和尚做法事。船由一两名船老大驾驶到椒江口外，然后船老大改乘所带之小舢板回来，让大暑船趁落潮大水，飘向茫茫大海。船只必须飘得无影无踪，才是大吉大利。

今天，当地仍然延续着这项活动。大暑船完全按照旧时的三桅帆船缩小比例后建造，船内载各种祭品。活动开始后，50多名渔民轮流抬着大暑船在街道上行进，鼓号喧天，鞭炮齐鸣，街道两旁站满祈福人群。

大暑船最终被运送至码头，进行一系列祈福仪式。随后，大暑船被渔船拉出渔港，然后在大海上点燃，任其沉浮，以此祝福人们五谷丰登，生活安康。

京都大暑忆

肖复兴



大暑，说文雅点儿，就是盛夏；说俗点儿，就是一年中最好的日子，三伏天都含在里面了。

在老北京，作为都城，最有意思的是，到了这时候，皇上要给各位大臣发冰解暑。《燕京岁时记》中说：“各衙门例有赐冰。届时由工部颁给冰票，自行领取，多寡不同，各有等差。”看这则旧记，我总想笑，在没有冰箱和空调的年代里，大暑的日子，解暑唯有靠冰，发的冰多少，居然也得根据官阶大小。这让现在的孩子，得笑掉大牙。在封建社会里，老天爷撒下人间的热，楞是人为地分出三六九等来。

那时候，一般人家只能到冰窖厂去买冰。旧京都，一北一南，各有一个冰窖厂，专门在冬天结冰时藏冰于地下，就等着来年大暑时卖个好价钱。清时有竹枝词说：磕磕敲铜盖，沿街听卖冰。敲铜盖卖冰，成了那时京都一景。冰窖厂一直存活于北平和平解放之后，这两个地名一直还在。只是前些日子我旧地重游，冰窖厂街已经基本拆干净了。原来的冰窖厂，新中国成立后一部分变为了一所学校，另一部分拆平成了宽敞的马路。

旧京都大暑前后，还有一景，便是借太阳之烈来晾晒衣物，以防虫蠹，这很有点儿以毒攻毒的意思。老儒破书，贫女酸馊，寺中经文，都在晾晒之列。清时有诗说：辉煌陈列向日中，士民至今风俗同。不过，不少寺庙每年这时候举行了晒经会之后，风俗便开始变了味儿，逐渐成为为了庙会，人代替了经书，美女更是比经书养眼。《天咫偶闻》中说“实无所晾，仕女云集，骈阗竟日而已。”

不过，这也可以看出老北京人对于生活的性情，贫也好，富也好，冷也罢，热也罢，无论在什么情况下，都能自寻其乐，用老北京话说，叫做“找乐儿”。

在大暑到来之际，老北京人找乐儿最好的去处，是宣武门外的护城河边。那时候，皇宫养象的象房就在宣武门内，很近，每年这时候，官校都要用旗鼓迎象出象房，再出城门，到护城河洗澡消暑。那时候，聚在河边看洗象，成为了大暑天盛大的节日。有钱人，会如王士禛诗中所写的那样：玉水轻阴夹绿槐，香车笋轿锦成堆，千金更赁楼窗坐，都为河边洗象来。没有千金可以坐在楼窗前最好位置的穷人们，则只能拥挤一身臭汗，在河边看热闹。想那时的情景，应该如现在看音乐会歌剧一样，阔人有包间，穷人有站票，热闹得也就不怕热了。

在取消象房之后的清末民初之际，没有洗象的热闹可看，一般人找乐儿，是去什刹海。那时有唱十不闲的小曲这样唱道：六月三伏好热天，什刹海前正好赏莲。男男女女不断，听完大鼓书，再听十不闲。逛河沿，果子摊儿全，西瓜香瓜杠口甜。冰儿镇的酸梅汤，打冰盖卖，了把子儿莲蓬，转回家园。

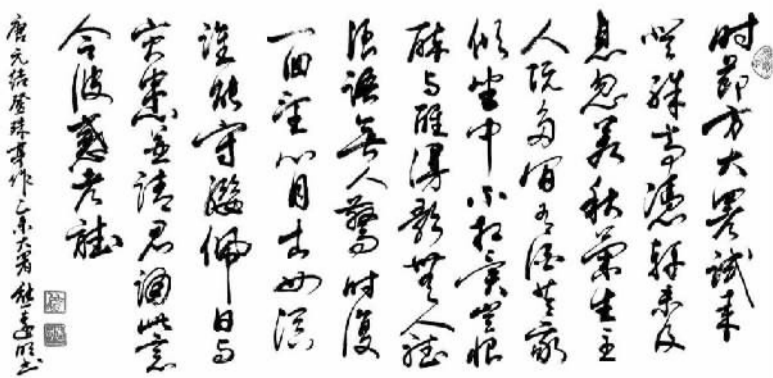
这样的炎夏情景，今天在什刹海还能依稀见得到。子儿莲蓬，就是嫩莲蓬，在今天的什刹海，应该还可以买得到。这个节气，老北京人讲究吃子儿莲蓬。除了子儿莲蓬，还爱喝荷叶粥，嚼藕的嫩芽。《酌中志》里说这节气里要：“吃过水面，嚼银苗菜，即藕新嫩秧也。”看，这个特殊的节气，大自然不仅给予我们最炎热的温度，还馈赠我们最美丽的荷花，而且，那荷花连叶带根带果实，都成了我们的时令食品。当然，别忘了再来一碗过水面，在这个大暑的节气里，我们就可以过得神清气爽了。

诗意·大暑

登殊亭作

元结(唐)

时节方大暑，试来登殊亭。凭轩未及息，忽若秋气生。主人既多闲，有酒共我倾。坐中不相异，岂恨醉与醒。漫歌无人听，浪语无人惊。时复一回顾，心目出四溟。谁能守缨佩，日与灾患并。请君诵此意，令彼惑者听。



熊远明书

节气·物候

大暑——赤日炎炎 夏火克金

王玉民

小暑之后是大暑。大暑节气一般在7月22日—24日之间，这时太阳位于黄经120°。今年大暑的交节气时刻为7月23日11时30分。《月令七十二候集解》称：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，斯时天气甚烈于小暑，故名曰大暑。”

大暑是一年中最热的时候，唐代元稹《咏廿四气诗·大暑六月中》是这样写大暑的：大暑三秋近，林钟九夏移。桂轮开子夜，萤火照空时。瓜果邀儒客，菖蒲长墨池。绛纱浑卷上，经史待风吹。

诗中的“三秋”指秋季的3个月。“九夏”指夏天的四、五、六月，3个月共90天。“林钟”是六月的音律。“桂轮”指月亮。“萤火”“菖蒲”“瓜果”都是热天生长或享用的东西。最后两句大约有点“春天不是读书天，夏日炎炎正好眠”的意思。

“三伏”里的“中伏”，一般发生在7月23—31日，今年恰巧大暑与中伏是同一天，都是7月23

日。中国传统科学认为，春、夏、秋、冬四季分别对应五行中的东方木、南方火、西方金、北方水，按五行的相生相克，由秋到冬是“金生水”，由冬到春是“水生木”，由春到夏是“木生火”，唯有从夏到秋特殊，是“火克金”。所以古人认为，从夏到秋是一段艰难的历程，秋被夏压制着，虽然从夏至开始已经“一阴生”，但炎热却继续增长，秋不敢露头，要潜伏一段时间，这段最热的时间就称为“伏”。因靠近中伏，大暑这一天民间还有饮伏茶、晒伏姜、烧伏香等习俗。

大暑是我国一年中气温最高的时期，但南北雨量差别很大，在长江中下游等地区，雨量很少，有“小暑雨如银，大暑雨如金”的说法；在我国北方，这却是一年中雨水最多的时节，谚语则称“小暑大暑，灌死老鼠”。



宋代大诗人陆游是这样写大暑的：

赫日炎炎岂易摧，火云压屋正崔嵬。嗜眠但喜新州葺，畏酒不禁河朔杯。人望息肩亭午过，天方悔祸素秋来。细思残暑能多少，夜夜常占斗柄回。

头两句写太阳的炎炎，三四句写诗人靠饮酒、睡凉席来消暑，五六句写人的难熬、天的忏悔。最后两句上升到了哲学高度：大暑到了，秋天还会远吗？于是他夜夜都在观星掐算，还有多久，就斗柄西指，天下皆秋了？