

# 风暖昼长 万物繁盛

本报记者 邹雅婷

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。陇亩日长蒸翠麦，园林雨过熟黄梅。”当太阳行至黄经45度，北斗七星的斗柄正指向东南，人间便到了告别春天、迎来夏日的节点。

作为夏季的第一个节气，立夏是万物生长、农事繁忙的时节。丰富多彩的立夏习俗，寄托着人们对丰收的期盼、对安康幸福的追求和对生命力的礼赞。

## 立夏看夏 农耕不辍

古人认为，“斗指东南维为立夏”。《月令七十二候集解》中这样解释立夏：“立，建始也”“夏，假也，物至此皆假大也”。这里的“假”有“大”的意思，万物至此皆已长大，故名立夏。

立夏有三候：一候蝼蛄鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生。蝼蛄是一种生活在土穴中的小虫子，喜欢夜间出来活动，又名蝼蛄、土狗、石鼠等；蚯蚓别名地龙、曲蟮，古人认为它在阴气旺盛时卷曲，阳气勃发时舒展身体；王瓜则是一种瓜蒌类的药用植物，生长在旷野、田宅及墙垣边，也叫土瓜、落瓜瓜，成熟后为红色，与夏日的火热相映。

立夏后，白昼更长，气温升高，降雨量增多，农作物长势旺盛。农谚云：

“豌豆到立夏，一夜多一杈。”这时，北方地区冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局，可预测收成，故有“立夏看夏”之说。水稻栽插以及其他春播作物的管理也进入了大忙时节，农谚说“多插立夏秧，谷子收满仓”，田间要及时锄草，“立夏三天遍地锄”。茶树春梢快速生长，需抓紧时间采收茶叶，俗语云“谷雨很少摘，立夏摘不辍”。充沛的雨水是作物生长的必要条件，农民认为立夏下雨是丰收的好兆头，“立夏落雨，谷米如雨”。

立夏在古代农耕社会备受重视。据先秦文献记载，立夏这天，天子亲率百官到南郊举行“迎夏”仪式，着赤色礼服，乘朱红车驾，归来后，封赏庆赐，无不欣悦。天子还会派官员去各地勉励农民抓紧耕作，不误农时。《后汉书》中记述了立夏祭祀赤帝祝融的场景，“歌朱明，八佾舞云翘之舞”。隋唐以来，还有立夏后祭祀雷雨神的习俗。这些隆重的仪式典礼，反映了古人对天地自然的敬畏和对五谷丰登的祈盼。

## 启冰尝鲜 意欲吉祥

春归夏至，暑气升腾，为防暑度夏，古人便在立夏时启冰、买冰。明代

《帝京景物略》记载，“立夏日，启冰，赐文武大臣。编氓得买卖，手二铜盏叠之，其声磕磕，曰冰盏”。立夏这天，朝廷开启冰窖取出冰块，赏赐给大臣；百姓也可以买卖冰，卖冰人把两个铜盏叠在一起敲击出声，叫作冰盏。

配合初夏时令，饮食也颇有讲究。北方大部分地区有立夏吃面食的习俗，意在庆祝小麦丰收。南方则吃“乌米饭”“五色饭”“七家粥”等，“五色饭”用白米加赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆混合煮成，寓意五谷丰登、幸福安康。

立夏是蛋类食品的旺季，一些地方有“吃立夏蛋”和“斗蛋”的习俗。“立夏蛋”为带壳煮熟的鸡蛋或鸭蛋等，民间相传吃蛋中心，能使心气不亏，“立夏吃了蛋，热天不疰夏”，意在强身健体、消暑祛病。“斗蛋”是孩子们喜欢的游戏，蛋分两端，尖者为头，圆者为尾，以蛋头斗蛋头，蛋尾击蛋尾，破者为输。

初夏时节，瓜果蔬菜日渐丰富，人们乐于品尝时令新鲜食物。江南地区讲究“立夏尝三鲜”，又可细分为地三鲜、树三鲜、水三鲜。地三鲜指蚕豆、苋菜、黄瓜或蒜苗、竹笋等；树三鲜通常为樱桃、枇杷、杏子或梅子；水三鲜包

括鲥鱼、河豚、螺蛳或刀鱼、黄鱼、银鱼等。

闽南地区则流行吃“虾面”。老话说“立夏吃虾面，吃了勿会破病”。闽南语中“夏”与“虾”同音，海虾煮熟后变红，为吉祥之色，象征富裕、平安。

## 笔墨传情 描摹盛景

立夏为夏之始，历代文人对这一时令多有描摹，以手中之笔绘初夏盛景，抒感怀之情。

唐代诗人元稹在《咏廿四气诗·立夏四月节》中描绘了春夏之交生机勃勃的景象：“欲知春与夏，仲吕启朱明。蚯蚓谁教出，王瓜自合生。宿蚕呈茧样，林鸟哺雏声。渐觉云峰好，徐徐带雨行。”而在唐人韦应物眼中，夏木成阴、叠云吐岭的美景，却因思念远在京师的诸弟而染上了离愁别绪。

南宋陆游的《立夏》中既有“泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀”的自然风物，又有“日斜汤沐罢，熟练试单衣”的闲情逸致。两百年后，明初文臣胡俨在久雨喜晴的立夏前日写下“睡美新茶熟，身闲野服轻”，其轻快惬意表现得淋漓尽致。

明人张大烈的《阮郎归·立夏》呈现了一幅燕飞蝶舞、茶酒飘香的画卷：“绿阴铺野换新光，薰风初昼长。小荷贴水点横塘，蝶衣晒粉忙。茶鼎熟，酒卮扬，醉来诗兴狂。燕雏似惜落花香，双衔归画梁。”整阙词兼具色、香、味之美，引人入胜。

清人秦荣光在《上海县竹枝词》中记录了立夏民俗之趣：“麦蚕吃罢吃摊晒，一味金花菜割畦。立夏称人轻重数，秤悬梁上笑喧阗。”

到了现代作家周作人笔下，传统习俗中蕴含的美好祈愿表达得更为直观：“新装扛秤好称人，却喜今年重几斤。吃过一株健脚笋，更加蹦跳有精神。”

从古至今，中国人一直遵循着顺应自然、天人合一的理念，在时序变换中不断调整自身的步调，与天地协和，与万物共生，在四时烟火中书写着大美诗篇。



## ■ 节气趣谈

## 半山立夏 古韵新辉

袁瑾

立夏是二十四节气中的第七个节气，代表夏季的开始。在浙江杭州半山地区，世代传承着立夏相关的民俗活动，表达了顺应天时、祈福迎祥的美好愿望。

立夏首俗，当属“称人”。清代吴曼云《江乡节物词》小序云：“杭俗，立夏日，悬大秤，男妇皆称之，以试一年肥瘠。”旧时，人们多于此日在家中房梁或院中大树杈上悬起大秤，男女老少依次称重。司秤人一面打秤花，一面口吐吉祥话，称老人要赞“秤花八十七，活到九十一”，称孩子则祝“秤花一打二十三，小官人长大大会出山”。这项习俗还关联着一则三国故事。相传蜀主刘备与吴王孙权的妹妹结婚后，将儿子阿斗交由孙夫人照顾。孙夫人为表精心照料，每年立夏给阿斗称体重报平安。传说虽非史实，却体现了古人对健康的珍视。

立夏日，各家要祭祖先、设家宴。当地时令好味，有“三烧五腊九时鲜”之说。学者钟毓龙在《说杭州》中解释道：“三烧为烧酒、烧鸭、烧饼。五腊为腊肉、黄鱼、咸蛋、海蜷、清明狗（编者注：形似小狗的糯米制品）。九时鲜为樱桃、梅子、鲥鱼、蚕豆、苋菜、黄豆芽、玫瑰花、乌饭糕、苋笋。”其中一道“乌饭”最为要紧。乌饭是一种紫黑色的糯米饭，唐代叫“青精饭”，用乌树叶搓碎后的汤汁浸染糯米制成，当地有“吃了乌米饭，乌蚊子不来咬”的说法。乌米饭煮熟后，在表面撒些绵软的白糖或桂花糖，入口软糯清香。

杭州人立夏还要烹茶馈赠邻居，以消闲度夏，此俗称为“七家茶”。明代《西湖游览志·熙朝乐事》记载：“立夏日，人家各烹新茶，配以诸色糖果，馈送亲戚比邻，谓之七家茶。”旧时农家左右邻舍之间还会互相赠送豆、米，煮成一锅粥共同分享，称作“七家粥”，寓意邻里同心、互帮互助，共同投入夏日耕耘劳作。快乐的孩童们成群结队向各家讨米讨肉，到田间摘蚕豆、挖竹笋，就地垒灶生火，

烧“野米饭”。

立夏之际还有蚕花会、娘娘庙会、送春迎夏仪式等民俗活动，特产时鲜齐聚于庙会集市，引得人们竞相采买。清末范祖述所著《杭俗遗风》记录了集市上颇受追捧的半山泥猫，“半山出产泥猫，大小塑像如生，凡若去者，无不遍载泥猫而回”。这种泥猫表面涂彩，养蚕之家多买来辟鼠。

如今，古老民俗正以新姿态融入人们的日常生活。2016年，“半山立夏习俗”作为“二十四节气”的重要组成部分，被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录；2021年，作为扩展项目被列入国家级非物质文化遗产代表作名录。每年立夏，杭州都会举办热闹的“半山立夏节”。在娘娘庙前，当天派发的乌米饭可达上万份；孩子们挂着蛋兜，相互斗蛋，绘制泥猫，欢笑不断。巡游展演中加入了多支特色非遗队伍，王星记扇、木版水印、土布纺织等传统手工艺亮相市集。此外，还融入了迎夏跑山、二十四节令鼓表演等潮流元素，吸引了大量年轻人乃至外国友人参与。

有滋有味、有声有色的立夏习俗，凝聚着千百年来传承不息的生活智慧，在现代都市中焕发出新的光彩。

（作者为杭州师范大学文化创意与传媒学院教授）



立夏是夏季第一个节气，万物至此皆长大。立夏日，多地有斗蛋、称人、吃五色饭/乌米饭等习俗。在杭州半山地区，系列民俗活动世代传承，除前述习俗外，还有“送春迎夏”仪式、庙会、绘泥猫等丰富多彩的内容，被列为国家级非遗“农历二十四节气”的扩展项目。

三候：王瓜生

统筹：李舫 张意轩  
策划：曹磊 王威 朱金宜  
钟金叶 白冰  
插画绘制：王云飞 谢叶青 李超颖  
刘璐  
版式设计：李超颖



扫码保存 立夏壁纸

