

暑气蒸腾 丰盈可期

本报记者 黄敬惟

当太阳行至黄经120度，大暑便裹挟着浓烈的暑气如期而至。这是夏季最后一个节气。

当炎热之极的华章到来，此时“湿热交蒸”的感受到达顶峰。然而，在这万物蒸腾的酷热里，我们亦能于炎热中看见生机，于苦夏中寻得雅趣，于民俗中寄寓祈愿。这或许正是中国人与天地共处的古老智慧。

物候中的盛夏图卷

炎热的天气是大暑节气的鲜明特征。此时，中国大部分地区处于高温天气。同时进入“七下八上”的防汛关键期，暴雨与高温交织，雷暴与烈日轮替，令人感到湿热难耐。

古人以敏锐的观察力将大暑分为三候：一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。三候层层递进，勾勒出一幅盛夏的自然图卷。

一候“腐草为萤”颇具诗意。萤火虫产卵于枯草之上，大暑时节破卵而出，古人误以为它是腐草所化。《月令七十二候集解》中称萤火虫“曰丹良，曰丹鸟，曰夜火，曰宵烛”，皆言其光明。腐草化为流萤，则是“离明之极，故幽类化为明类”。夏夜的田野间流萤飞舞，在腐朽阴暗的枯草中诞生出璀璨的光芒，这一意象本身也充满了哲学意味。

二候“土润溽暑”，说的是土地的状态。大暑时节气温高、空气湿度大，泥土湿润而黏腻，环境高温潮湿，适宜水稻等作物的生长。

三候“大雨时行”，则预示着转机。雷雨倾盆而下，暑湿在暴雨中逐渐减弱，天气开始向立秋过渡。三候循序更迭，既是自然的时序印记，也暗含着流转变化的天地节律。

大暑是炎热的，更是慷慨的。高温、多雨的天气为人类带

来湿热的体感，也为农作物带来快速生长发育的有利条件。

农谚云：“大暑不暑，五谷不鼓。”农作物的生长离不开水分和热量，大暑时节雨水增多，满足了农作物对水分的需求；充足的热量和强烈的光线则可以增加农作物的生长活力、促进其发育，为秋日的丰收打下基础。

大暑时节亦是农事繁忙的“双抢”之际。“早稻抢日，晚稻抢时”，农人要抢收早稻、抢种晚稻，完成一场与时间的“赛跑”。

诗画中的消暑志趣

面对大暑的酷热，古人用诗书雅趣为自己构筑出清凉的精神世界。

唐代元稹在《咏廿四气诗·大暑六月中》中写道：“大暑三秋近，林钟九夏移。……绛纱浑卷上，经史待风吹。”诗中既有萤火照空的自然风物，也有瓜果待客、经史待风的文人闲情。在诗人眼中，大暑时节炎热的天气，因流萤而有了诗意，因书香而有了清凉。

宋代曾几的《大暑》则写出了另一种从容：“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。”大暑的炎热天气中，诗人以经书作枕、将瓜果放在水中浸凉。但即使是如此难熬的炎热，在诗人看来，每一寸光阴依然值得珍惜。

在书画中，古人同样以笔墨消暑，描绘出或风雅或闲适的生活情趣。故宫博物院所藏南宋《槐荫消夏图》中，炎炎夏日里的槐荫下，高士平卧榻上，闭目酣睡；榻边条案上摆着香炉、蜡台、书卷等物品，暗示画中高士睡醒后在此读书赏画。这是中国古代文人在长夏中的理想姿态——不逐名利、不事凡俗，只与诗书为伴，任时光流淌。

元代画家王蒙的《夏日山居

图》中则展现出另一种生活趣味。画中山体富有层次和体积感，松树清峭挺拔。而长松高岭下的山坞里，一处人家房舍半敞，妇女怀抱婴儿似正在来回踱步，哄儿入睡。画中以笔墨点染出夏日青山浑厚丰润的质感，更描绘出平淡真实的日常情趣。

节俗中的生活美学

大暑的民间节俗传统同样丰富。它们以朴素真诚的方式，表达着中国人与天地、与彼此之间的深刻联结。

大暑最负盛名的民俗之一当数浙江沿海的“送大暑船”。据当地史料记载，这一习俗始于清代，渔民为祈平安，按比例缩小建造船只，装载祭品送至椒江口外，寓意“送五圣出海”。

“大暑船”通常长8米，宽2米，重约1.5吨，船的头、中、尾部各立一根桅杆，船底红色，船舷下蓝上黑，船头画着威风凛凛的虎头，两侧写着“风调雨顺”和“国泰民安”，船尾则书

“送暑平安”。大暑当日，渔民轮流抬船在街道上行进，鼓号喧天，鞭炮齐鸣。最终行至江边，经过祭海仪式，“大暑船”在鼓乐声中顺利下水。

2021年，“送大暑船”作为“农历二十四节气”的扩展项目，入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。从驱疫禳灾到祈福平安，这从历史中走来的仪式，承载着沿海民众对风调雨顺、鱼虾满舱的朴素期待。

“顺时而食”向来是养生的诀窍。大暑天气炎热，人们的身體消耗大，因此时令饮食基本以消暑、滋补为主。

很多地方有“喝暑羊”的传统。经历紧张的夏收劳作后，全家聚在一起品尝新收获的粮食与鲜美的羊肉汤，既滋补身体，也是充满情感的团聚。有些地区流行“吃仙草”，还有“六月大暑吃仙草，活如神仙不会老”的谚语。仙草有清热、凉血等功效，

以其为原料制作的“烧仙草”是一种可口的消暑甜品，为人们带来夏日的清凉。

此外，大暑还有饮伏茶、晒伏姜、烧伏香等习俗。“伏茶”由金银花、夏枯草等中草药调配而成，是一种传统消暑茶饮，具有清热解暑等作用。伏姜则将生姜与红糖搅拌后于烈日下晾晒，食之可以生发阳气。在这暑湿最重的时节，人们并未被炎热的天气所击败，而是创造出一整套应对酷暑的方法。

大暑是夏季的终章，也是秋收的序曲。如今，现代化的空调设施帮助我们更加从容地应对酷热。然而，从腐草化为流萤的自然奇迹，到诗画中“心静自然凉”的精神境界，再到送暑船、喝伏茶的民间智慧，面对大暑的炎热，中国人始终以自己的方式呼应着自然的变化。

那不仅是消暑的方法，更是一种生活的境界。

■节气趣谈

最忆山中夏日长

沈俊峰

小时候，我还不知道节气对生命如此重要。上世纪七八十年代，父母工作的工厂在大山里，我对节气的认识，来自附近村民。他们犁田、插秧、割稻、种麦……年年如此。

我小时候最喜欢暑假。为啥叫暑假，是与小暑、大暑有关吗？或许是吧，我也没弄明白。不过我知道，只要听到爸说：“明天是大暑了”，那么天气就是真要热了。每到这时，妈妈都会熬一大锅绿豆汤晾在桌上。爸妈上班去了，我们孩子负责守家，时不时舀一碗喝。我们总想多舀绿豆，可是越搅和舀到的绿豆越少，后来知道要轻轻下勺，专“逮”那些昏昏沉沉的开花绿豆。

天越热，卖冰棍的越多，骑自行车的，步行的，车上或肩上都带有一个白色木箱，里面是用小棉被盖着的冰棍。我们没钱买，只好装作听不见，把他们的叫卖声当作蝉鸣。

上午一般还不太热，我们在家写作业，或者磨磨蹭蹭地做一些想做的事，或者在房前屋后的树荫下打打闹闹，喜笑颜开。等到太阳快落山，男孩子们便一窝蜂地，光着脊梁，嗷嗷叫着往河里跑。光脚的被石子烫得直吸溜嘴，跳着脚继续往前。

家不远处就是一条河，四季水流潺潺。大河在附近拐弯，形成水潭，水深且宽阔。河沿长着十几棵歪歪扭扭的山柳树，能遮挡一些阳光。我们扑进河里，畅游，撒欢，像十几只乱扑腾的野鸭子。水潭里往住会有一两头老水牛，只露出鼻子和眼睛，牛角浮在水面上，似有若无，像枯木头。

这湾河水清澈、幽深，是我们的“游乐园”。玩累了，我们就泡在水里，享受一群小鱼麻痒地啄小腿肚子。需要防备的是牛蝇，它们身体肥大，叮人像锥刺，怪不得老水牛也会把身子埋入水里。

我曾经自作聪明，午饭后就下河，激得脚差点抽筋，又赶紧上来。流动的河水难晒热，但河湾的水不一样，被日头晒一天，到傍晚就不会那么寒，包裹着身体正舒服。

整个暑假，我们都在这里游水、钓鱼、摸虾，或者在河滩上摔跤，以此避暑。看见载着下班职工的客车驶过来，我们也不着急，知道爸妈做饭还需要一些时间。

真正懂得一点节气的意义时，我已至中年。从山里搬进进城，我却还是更喜欢山里，喜欢身在大自然之中的生活。《黄帝内经》中说，“夫百病之所始生者，必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处”，这是先祖在漫长日月积累下来的生活经验和智慧。细细体味，在生活中稍加注意，我们便能少生许多小病。

过去生活方式简单，人们顺应天时，跟着节气走，身心安稳舒泰。一天有四季，早晨阳气生发，中午阳气最盛，傍晚阳气渐收，半夜阴气最盛……随着年龄增长，我越来越感受到人的生命其实是与自然相呼应的。

唐朝诗人白居易说：“热散由心静，凉生为室空。”今年大暑，我还是会像在山里时那样，以自己的方式，避其锋芒，安稳身心。

（作者系中国散文学会理事）



扫码
大暑
壁纸
保存

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：谢叶青