



初夏傍晚，新城美不胜收 记者 沈磊 摄

夏至到了，盛夏拉开帷幕 舟山人今天要吃杨梅和面食 岛城这些民间习俗你都知道吗

□记者 张莉莉 通讯员 木易

“昼晷已云极，宵漏自此长。”今天，我们迎来了夏至，这也是北半球一年之中日照时间最长的一天。

夏至已至，绿茵浓郁、蛙鸣蝉吟的盛夏也由此拉开了帷幕。



普陀田园综合体禅莲精品园内，荷花含苞待放 记者 陈永建 摄



展茅一农户的菜园内，梅豆成熟了 记者 陈永建 摄



晚稻杨梅采摘忙 记者 沈磊 摄



市民在南涧艺谷亲水纳凉 记者 张磊 摄

夏至到，盛夏始

据载，夏至是二十四节气中最早确定的一个节气。早在公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”陈希龄在《恪遵宪度》里将夏至的“至”解释为“至极”，这一天，太阳几乎直射北回归线，在正午时分呈绝对或接近直射状。

因此，在夏至这天，北回归线附近的地区会出现“立竿无影”的奇景。生活在北回归线上及其以南附近区域的人们，可于夏至日前后几天的中午在太阳下立根竿子，观察一下“立竿见影”如何变成“立竿无影”。

我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，因此有了“夏至不过不热”的说法。

我国古代又将夏至分为三候：“一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。”意思是鹿角开始脱落；知了鼓翼而鸣；半夏这种药草在仲夏的沼泽地或水田中出生。

这个时节，天气炎热，雨丰昼长，盛夏就要开始了。蛙声阵阵，蝉鸣声声，稻花如白练，荷花别样红，人间正好是夏日。

夏至这天，舟山民间要吃这些东西

夏至和冬至一样，属于舟山民间比较重要的节日，旧时，就有不少夏至习俗。

夏至正是杨梅成熟的时节，等到了小暑，杨梅就要生水出虫，故有“夏至杨梅满山红，小暑杨梅要出虫”的说法。夏至这天，人们习惯要上山采摘杨梅尝鲜，或者赠送给亲朋好友。此时，闲人上杨梅山，吃一点杨梅，主人家是不会计较的，但不准拿，因此有了“吃勿论，挖勿肯”的说法。吃杨梅时，要先嚼几片杨梅叶子，以防碎舌、酸牙。杨梅树多的人家，还会浸杨梅烧酒、晒杨梅干。在民间，人们视杨梅为宝，俗有“桃饱李伤命，杨梅医百病”之说。

夏至时节，同样是新麦登场的时候。在这一天，舟山民间有吃面食尝新之习，俗有“冬至汤团夏至面”“吃过夏至面，一天短一线”之说。至于吃法，则各有不同，有将麦面油煎成饼的，俗称“油塌馍黄”，也有做成面条的，俗称“过水面”“新麦面”，还有将麦面做成面疙瘩的，俗称“熨疙瘩”，还有用麦面和梅豆混煮成糊制成的“大麦糊”或将面粉直接在热锅中炒成的“炒末粉”。

这个时节，苋菜、梅豆、带豆、蒲等蔬菜也相继上市，人们也都会吃这些时鲜蔬菜消暑解毒，据说吃了苋菜不会发痧。

旧时，岛城民间还素有吃狗肉之习，说狗肉能强壮身体、壮阳避阴。《史记》云：“秦人以狗御蛊，俗谓夏至宜食狗肉。”相传

春秋时期秦德公即位次年，六月酷热，疫病流行。秦德公便按“狗为阳畜，能辟不详”之说，命令臣民杀狗辟邪，后来形成夏至吃狗肉的习俗。也有人传说，夏至是吃狗肉的最后节点，过了夏至就不能吃，否则要中毒生疮。

夏至也是诃海蜇、进补的时节

夏至时节，农人习惯用新麦编制成一个个精致的器玩，供孩子们玩耍，例如做成蚂蚱、蜻蜓、蛇、鱼以及杯垫、扇子等。小孩们也常会把麦秸当哨子吹，或将肥皂浸泡于水中，用麦秸把肥皂水吹成一串串气泡玩。

夏至是舟山渔民诃海蜇的时节，舟山渔区将夏至到白露这段时间，俗称为“海蜇汛”。海蜇汛期早晚不一，一般活动规律是由南(洋)面随风随潮缓缓北上，再自北(洋)面南下，素有“海蜇随潮来，洄游虾当眼”等谚语。海蜇分布较广，捕捞渔场较多，整个汛期分为“梅蜇”与“伏蜇”两汛。梅雨季节捕捞的海蜇个体小、水分多，俗称“梅蜇”。夏至至白露捕获的海蜇，个体大，肉质厚，质量佳，俗称“伏蜇”。夏至时节，人们会将刚捕捞来的新鲜海蜇买回来腌制，经过三次矾制盐渍，腌制成人们所说的“三矾海蜇”。

还有伏补，夏至后就要进入伏天，是阳气最旺的时节，人往往食欲不振，身体通常会消瘦，俗谓“痄夏”。此时要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。故夏至这天，人们有进补习惯，素有“夏至日，吃补食”之民谚，以增强抗暑能力。

夏季正是冬病夏治的好时候

夏至最重要的养生功课就是睡“子午觉”，即中午尽量午休，但时间不用太长，睡半个小时就可培阳生阴。晚上在11点之前休息，可以养阴生阳。在这个节气把“子午觉”睡好了，就是最好的保养方式。

在这段时间，市民可以趁着清晨或傍晚较凉爽时，进行散步、慢跑、太极拳等运动，不过不宜剧烈活动。

夏季湿热、暑热之气蒸腾，是一些热病、眼病的高发期，同时又是养生和发育成长的最好时机。

夏至之后，气温升高，人体阳气升发旺盛，因而是“冬病”的缓解之时。冬病夏治是我国传统中医疗法中的特色疗法，对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。常用的治疗方法包括穴位贴敷、针刺、药物内服等。

夏季养生膳食建议清淡饮食，防暑降温，可以通过多吃冬瓜、莴笋、生地、百合、紫菜、番茄等属阴的食物来滋补。绿豆粥、清炒苦瓜、凉拌茄泥、大蒜拍黄瓜也都是不错的选择。

另外为了安全度夏，家庭准备一些防暑药物是很有必要的，例如藿香正气水、清凉油等。



市民在新城翁山公园锻炼 记者 陈永建 摄



市民在新城海湾公园散步 记者 陈永建 摄



弄堂里，一名小朋友在躺椅上乘凉 记者 张磊 摄

读诗怀古

和昌叔叙夏至喜雨

宋·杨万里

清酣暑雨不缘求，犹似梅黄麦欲秋。
去岁如今未半死，吾曹遍祷汗交流。
此生未用愠三已，一饱便应嗤四休。
花外绿畦深没鹤，来看莫惜下邳侯。

夏至日雨

宋·袁说友

烟暝千岩木，溪明一带楼。
片云封旧恨，急雨泻新愁。
节又匆匆过，诗从轧轧抽。
病躯无耐暑，老鬓不禁秋。

夏至

宋·范成大

李核垂腰祝饯，粽丝系臂扶藜。
节物竞随乡俗，老翁闲伴儿嬉。

夏至日作

唐·权德輿

璿枢无停运，四序相错行。
寄言赫曦景，今日一阴生。

和梦得夏至忆苏州呈卢宾客

唐·白居易

忆在苏州日，常谙夏至筵。
粽香筒竹嫩，炙脆子鹅鲜。
水国多台榭，吴风尚管弦。
每家皆有酒，无处不过船。
交君俱相次，罢雅我在前。
此乡俱老矣，东望共依然。
洛下麦秋月，江南梅雨天。
齐云楼上事，已上十三年。