



舟山市定海区白泉镇河东村,夏藕丰收了 记者 陈永建 摄



“六月六,晒红绿” 记者 沈磊 摄

“小暑”拍了拍你,最炎热的日子就要来了 舟山人小暑时节的最爱,你知道吗?

□记者 张莉莉 通讯员 木易

倏忽温风至,因循小暑来。明天就是二十四节气中的小暑了。
小暑的到来,标志着一年中最炎热的一段时间就要到了。暑气蒸腾,蝉鸣阵阵,万物渐盛,大自然也开始展示独属于这个季节的热烈与美好。



志愿者给环卫工人送清凉 记者 陈永建 摄



甬舟铁路金塘海底隧道工程工地,工人在绑扎钢筋 记者 陈永建 摄

小暑至,热热热

小暑,是二十四节气中第十一个节气,取何意?《月令七十二候集解》曰:“暑,热也。就热之中,分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”《释名》则曰:“暑,煮也。热如煮物也。”由此可见,“暑”不是一般意义上的热,而是炎热的意思。
古人认为,小暑时节还不是一年中最热的时候,故称为小暑。但小暑之后紧接着就是一年中最热的大暑了,因此民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。
小暑开始,进入伏天,这是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。但对于农作物来讲,雨热同期,正是万物疯长的好时候。
古人将小暑分为三候:“一候温风至;二候蟋蟀居壁;三候鹰始鸷。”小暑之后,大地上不再有一丝凉意,风中都带着热浪;由于天气炎热,蟋蟀离开田野,到庭院的墙角下避暑;老鹰也因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

小暑习俗多和解热防暑有关

每到小暑时节,江南的梅雨季也结束了,尤其是农历六月初六这天,民间有晒书习俗,俗有“六月六,晒红绿”之说。在这一天,人们通常会把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒,好好消毒一番,以去潮去湿,防霉防蛀。当天,民间还有“晒水”的习俗,用暴晒过的水给小孩洗澡,据说能起到预防皮肤病的效果。
小暑时节天气炎热,人体消耗大,舟山民间的小暑习俗多和解热防暑有关。
例如小暑时节,民间有吃面条的习俗。也许很多人会有疑问,小暑酷热难耐,为何还要吃令人淌汗的热汤面呢?这是因为老百姓认为,农历五月是恶月,到了六月就要辟恶,“以热治热”一向是舟山人提倡的夏暑养生良方。此时又正值新麦上市,传统医学认为小麦味甘性凉,有养心安神、益气除热、除烦止渴之功效,吃上两碗新小麦做成的汤面,痛快地出一身汗,既尝鲜又驱瘟疫邪气。
小暑时节,舟山民间还有喝羊肉汤的习俗,俗有“伏天一碗羊肉汤,不用神医开药方”之说。人们认为,在夏天吃羊肉,可以去湿气、助元气、益劳损、护肠胃等,与《黄帝内经》中记载的“圣人春夏养阳、秋冬养阴”是相契合的。
凉拌黄瓜、番茄、腌茄也是舟山人小暑时节的最爱,俗有“六月热得苦,黄瓜茄子来解暑”之说。舟山人还常以吃冬瓜和芝麻来除湿开胃,民间认为,脾胃为后天之本,是气血生化之源,脾胃喜燥恶湿,一旦受到湿邪入侵,就易“脾虚生湿”,故伏暑期间吃冬瓜和芝麻,谓之:“冬瓜黑芝麻,祛湿开胃人人夸。”
这段时间正是鲜藕上市的时候,岛城民间自然有吃藕食俗。莲藕脆而微甜,可生食也可做菜。生藕具有清热生津、凉血散瘀、补脾开胃的功效。熟藕能益胃健脾、养血补益、生肌止泻。暑天吃藕还有安神和助眠的作用。
伏暑时节也往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期。民间有冬病夏补的说法,故小暑时节多吃吃黄鳝进补,俗有“小暑黄鳝赛人参”之说。黄鳝生于水岸泥窟之中,以小暑前后一个月的夏鲞鱼最为滋补美味。



舟山正行双语幼儿园“水枪大战嗨翻一夏”活动

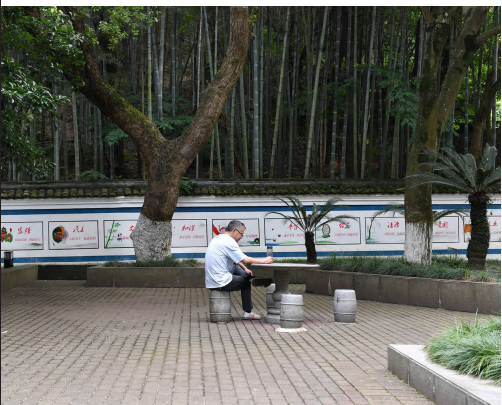


跟着谚语来养生

伏暑时节,民间有许多防暑养生的警示性习俗。
如“冬不坐石,夏不坐木”,意为小暑过后,气温高、湿度大,久置露天 的木料,容易受湿气影响。木头经过露打雨淋,含水分较多,表面看上去很干燥,但经太阳一晒,温度升高,便会向外散发湿气,人在上面坐久了,易受湿邪侵袭,能诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。
又如“热天莫发火,发火是自作”,人们认为,小暑时节,气候炎热,人易烦躁不安,然发火则心神受损,此时身心主张一个“平”字,即不可有过激行为,俗有“心动则五脏六腑皆摇”之说。
小暑后,天气炎热,强烈阳光照射过久,或室内温度过高、不通风,很容易发生中暑。因此,这个时候对于体力劳动者、室外工作的人员来说,应该多饮水,同时服少量仁丹、常喝绿豆汤等预防中暑。
另外,要晚睡早起,中午可小憩,缓解疲劳的同时还可避免暑热侵袭。由于夏日炎热,室内使用空调时,要避免室内外温差过大,以防风热感冒。人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱,所以,三伏天睡觉也要注意不能贪凉,可以盖薄被保暖。

和小暑相关的谚语

农民十分重视小暑这天的气候状况。长期以来,农民根据对日、月、风、云、雾等气象与农作物丰歉之间关系的观察,编出了许多农谚,作为预测气候应时耕耘的一种依据。
小暑遇雷,重番做梅:小暑这天打雷,梅雨天要延长。
小暑大暑,有米懒煮:天气很热,人变得散漫,连饭都懒得煮。
小暑过,一日热三火:过了小暑,天气一天天变热。
小暑南风,大暑旱:小暑刮南风,大暑这天就要旱。
小暑打雷,大暑破潭:小暑这天打雷,大暑这天就要下大雨。
小暑热火火,大暑凉飓飓:小暑这天热,大暑这天就凉。
小暑不见日头,大暑晒开石头:小暑这天阴雨,大暑这天就太阳猛烈。
小暑落几点,大暑没河堤:小暑这天下雨,大暑这天就要下暴雨。



海山公园,一市民在大树下悠然乘凉 记者 沈磊 摄



孩子们在南洞享受着溪流带来的清凉 记者 张磊 摄



暑假到了,家长带着孩子在书店看书 记者 陈永建 摄

读诗怀古

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。

十八日小暑大雨

宋·韩澥

申祷山川便作霖,耘苗时候想田深。
且欣小暑能如此,更愿新秋得似今。
早稻欲花将就实,晚禾成叶未抽心。
天应不忍焦劳意,直自初秋已望阴。

安禅逢小暑

唐·李频

却接良宵坐,明河几转流。
安禅逢小暑,抱疾入高秋。
静室闻玄理,深山可白头。
朝朝献林果,亦欲学猕猴。

夏日无雨

宋·释契嵩

山中苦无雨,日日望云霓。
小暑复大暑,深溪成浅溪。
泉枯连井底,地热亢蔬畦。
无以问天意,空思鸟鸟啼。



雨热同期,小草疯长,工人在体育场剪草坪 记者 沈磊 摄



舟山海鲜烧烤夜市生意火爆 记者 陈永建 摄