

热历史

# 古人立夏怎么过



▲立夏  
新华社发  
王斌  
作

立夏，预示夏季开始。这时，艳阳高照，万物并秀，夏收作物进入生长后期。在古代，立夏这一天都有哪些趣味的习俗呢？

## 秤花八十七 活到九十一

清人秦荣光《上海县竹枝词》中一首写“立夏”风俗的作品说：“立夏称人轻重数，秤悬梁上笑喧闹。”

立夏这天要称体重，怎么称？一般来说，就是在屋梁或大树上挂一杆大秤，双手拉住秤钩，两足悬空；小孩坐在箩筐内或四脚朝天的凳子上，箩筐或凳子吊在秤钩上。

体重增加了，叫发福，体重减了，叫消肉。据说立夏之日称了体重后，就不怕夏季炎热，不会消瘦。人们希望通过称人这个举动，添福增寿。

## 朝廷吃冰块 民间喝冷饮

明人刘侗在《帝京景物略》中这样记载：“立夏日启冰，赐文武大臣。”可见在明代，一到立夏这天，朝廷掌管冰政的凌官就要挖出冬天窖存的冰块，切割分开，由皇帝赏赐给官员。

其实，皇帝立夏赐冰，并非起于明代。据考证，两宋时期皇帝立夏赐冰给群臣就已经成为惯例和习俗。

而在民间，古代百姓人家立夏日虽不能得冰，却也有在这天喝冰饮的习俗。还是《帝京景物略》载云：“立夏日启冰……编氓（指老百姓）得卖买，手二铜盞叠之，其声磕磕，曰‘冰盞’。”

## 煮好囫囵蛋 孩童来斗蛋

过去，立夏这天母亲为女孩子穿耳朵，穿时要哄孩子吃茶叶蛋，当孩子张口咬蛋时一针穿过。

立夏时节，是蛋类食品的旺季。在嵊州，立夏中午，家家户户煮好囫囵蛋（鸡蛋带壳清煮，不能破损），用冷水浸上数分钟，再套上丝网袋，挂在孩子脖子上。有的还在蛋上绘画图案，小孩子相互比试，称为斗蛋。

## 南方七家粥 北方状元饼

在立夏日，福建周宁县一些乡村吃“立夏糊”，分两类，一是米糊，一是地瓜粉糊。大锅熬糊汤，汤中内容极其丰富，有肉、小笋、野菜、鸡鸭下水、豆腐等，邻里互邀喝糊汤。这与浙东农村立夏吃“七家粥”风俗类似。北方大部分地区立夏时有制作与食用面食的习俗，意在庆祝小麦丰收。立夏的面食主要有夏饼、面饼、春卷三种。

过了立夏，天气将逐渐炎热，很快就要进入酷暑，届时，大人和孩子都要面临暑热的考验，尤其是体质偏弱的孩子，很容易在多变的气候中生病。

因此，需要在夏天的起点让孩子养成良好的健康习惯，既能平和过渡到夏季，也能减少疾病的发生。

## 春天结束 夏天开始

骤雨初歇夏将至。这立夏节气一到，一个热气腾腾的夏季也就此拉开了序幕。

立夏的另一个名字叫“春尽日”。白居易在其著名诗作《春尽

日》中，就生动地描述了这一时节的美好景致：“芳景销残暑气生，感时思事坐含情。无人开口共谁语，有酒回头还自倾。醉对数丛红芍药，渴尝一碗绿昌明。春归试遣莺留语，好住园林三两声。”

在中国古代，立夏对以农耕为主的中国人来说有着重大意义。正因如此，中国人自古就有着关于立夏的众多风俗礼仪，从官方到民间，每逢这一时节都要铆着劲地“搞事情”，玩得那叫一个嗨。

先来说说帝王之家。每到立夏，皇家成员都要携文武百官到京城南郊去“迎夏”，这是古时最为重要的一项习俗。据史料记载，“迎夏”仪式上的君臣一律都要穿朱色的礼服，配朱色的玉佩，甚至连马匹、车旗也都要带有朱红色，寓意对丰收的企求和愿望。

“迎夏”之后，皇帝还要“立夏日启冰，赐文武大臣”。冰在古时是非常珍贵的东西，因其不易储藏，所以只有帝王将相才有夏冰可以食用。要追溯帝王之家制冰、藏冰的历史，甚至可以上溯到3000多年以前。

在《诗经》里，就有“凿冰冲冲”“纳于凌阴”的诗句，可见中国的藏冰史已经能和《诗经》一样古老了。

据考古发现可知，现今我们所发现的最早的“凌阴（即冰窖）”是在陕西凤翔境内，归春秋时的秦国君主所有。因其距今已有2500多年，所以也是世界上已知的最为古老的冰窖了。

所谓的“启冰”活动，是由朝中掌管冰政的凌官挖出冬天窖存的冰块，再按一定的大小切割分开，由皇帝赏赐给文武百官。这种皇帝立夏赐冰的活动，在两宋时期已经成为一种惯例，一直延续到了清代末年。（《淮南日报》）

## 古人眼里的彩虹是只神奇动物

最早受到人类重视的自然现象，可能就是从天而降雨水了。

甲骨文里的“雨”字用一横象征天上的云，在横的下面画几个小点象征从天而降雨滴。

下大雨之前，往往会刮风、闪电、打雷，这些现象同样被先民注意到，并且记录下来。除了下雨，还有一类“响彻天地”的自然现象，那就是打雷！

甲骨卜辞中与“雷”相关的月份，有二月、三月和十月，这正与《礼记·月令》中记载“仲春之月，雷乃发生，仲秋之月，雷乃收声”基本一致。

打雷一般都伴随着闪电。在早期古文字中，用来表示“电”的是“申”字，“申”的字形，像半空中闪耀而曲折的电光。

夏季雷雨天气之后，常会出现彩虹。虽然科学告诉我们，彩虹是天空中的小水珠，经日光照射和反射作用而形成的弧形彩带，但古人可不这么认为。

中国古代关于彩虹的最早的文字记载就在甲骨文中：“有虹自北，饮于河。”意思是：有一道彩虹出现在北边的天空中，一直延伸到黄河里喝水。

殷商时，“虹”被视为影响日常生产、生活的征兆，甲骨文中的“虹”字，描绘的正是一只首尾各有一口的神奇动物，它张着巨口咕嘟咕嘟地喝着江河之中的水呢！也许是因为殷商时期人们无法解释这个不算常见，但又确实美丽的自然现象，看见时隐时现的虹桥，于是浮想联翩，把它看作有灵性的神物，能够低头喝河水。

虹是哪种神奇动物呢？有的专家认为是大虫子，有的专家认为是蛇，有的专家认为是龙。（《北京晚报》）

## 名人轶事

## 文人的动物情

□李玉辉

文人养小动物别有情趣。

孙犁喜欢养蝈蝈，在《远道集·后记》中写道，房子里“有各式各样的蟋蟀在四处鸣叫”，也就“不必再去花一角钱买叫蝈蝈了”。由此，孙犁更是忆起了往昔在秋季的山村所听过的蟋蟀的合奏，“那真是满山遍野，它们的繁响，能把村庄抬起，能把宇宙充塞”。在1987年8月1日给姜德明的信中又谈到了蝈蝈的价格和吃食：“蝈蝈，天津今年是四角一个，且有本地青皮欺压乡下人，强为‘承包’，与西瓜同售。今年我才知道这玩意儿好吃大米饭，过去我喂它丝瓜花、菜叶，因有污染，常常死去。大米饭则既方便又安全，特为同好介绍之。”其喜爱之情，溢于字里行间。

金岳霖则喜欢养蝻，家里常常摆放几个蝻罐。金岳霖“头一次养蝻就得到一只红牙黑蝻。它不算大，只有九厘八。可是，在试斗的头一天，它一口就打败了一个一分重的翅子”。可惜，这只蝻最终乱斗而亡。金岳霖还养过一对黑狼山鸡，因担心鸡会被冻死，金岳霖按照书上的养鸡法，给两只鸡灌了一管子鱼肝油，“结果它们很快就在窝里寿终了”。

沈从文曾经养过一只哈巴狗，并为之取名“科布多”。沈从文之子沈龙朱认为这个名字具有“蒙古味”，是“蒙古名字”，并解释说：“‘科学’的‘科’，‘布什’的‘布’，是‘多少’的‘多’。名字没有具体的来由，但叫得嘴顺：科布多。”学者刘红庆从沈从文的职业出发，认为教书为业的沈从文很可能叫的是“课不多”。

黄苗子喜欢猫，有不少关于猫的画作，还曾为小猫写过悼词。偶然的一次散步，一只小猫跟着黄苗子的小孙女回到了家，小猫“毛色浅灰，像一个小圆球，大眼睛目光炯炯有神”，一家人都非常喜欢这只小猫。可惜在晚饭后的一次散步路途上，小猫命丧大狗之口。一家人为之沮丧，并在后园举行了葬礼。黄苗子宣读了悼词：“猫咪猫咪，幼小娇怜，惨遭狗吻，命丧黄泉……世途险恶，汝猫何知，夜晚阴森，送汝命时。天理何恃，善恶何报，弱肉强食，岂即天道！”（《科教新报》）

## 生活史

## 舌尖上的“立夏”

□陈赫

“眉头紧皱尝来苦，却是清心第一瓜。”立夏过后，气温逐渐升高，炎热的天气最容易导致上火。这个时候，苦瓜便是不可或缺的食物。苦瓜虽然苦，但营养丰富，具有祛暑解热，明目解毒的功效，也是降糖的蔬菜。

“万千绿豆比珠圆，一夜琼花开玉莲。”立夏时节，雨量逐渐增多，空气逐渐变得潮湿。此时多食绿豆，能有效预防水肿。绿豆作为

大家都熟悉的粗粮食物，一直都深受人们喜爱，它营养丰富，功效卓著，是药食同源的食材之一。中医认为，绿豆味甘，性凉，归心、胃经，功能清热解暑、消暑利水。

“为花结实自殊常，摘下盘中颗颗香。”老话常说：“四月樱花开，五月樱桃红。”五月立夏，刚好是樱桃上市的好时节。樱桃的含糖量位于各种水果之首，常食樱桃可促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。樱桃的营养也非常丰富，具有调中益

气，健脾和胃，祛风湿的功效。另外，樱桃中的褪黑素和花青素能帮助睡眠质量、延长睡眠时间。

“坐酌冷冷茶，看煎瑟瑟尘。无由持一碗，寄与爱茶人。”中国是茶的故乡，茶是中国的韵味。茶对大多数人而言，是一种天然的养生保健饮品。茶的好处很多，饮用得当可以止渴、消食、除痰、提神、明目，可以防治多种疾病。另外茶叶含有蛋白质、脂肪、多种维生素，还有茶多酚、咖啡碱和脂多糖等成分，是绝佳的养生饮料。（《拂晓报》）