

热历史

大暑:热蒸雨煮,祛湿防暑

□王美华

“映扶桑之高炽,燎九日之重光。”在炽热的阳光中,金黄的向日葵热烈绽放,夏季的最后一个节气大暑到来了。

今年7月22日为大暑,此时节,酷热的天气已到了极点,世间万物也将能量释放到极致,草木感暑气而奋发,万物向烈阳而争时,稻田飘香,瓜果成熟,流萤飞舞,荷花怒放,一切都是生命最绚烂璀璨的模样。

大暑前后,衣衫湿透

大暑是二十四节气中的第十二个节气,每年公历7月23日前后,当太阳到达黄经120度时,即为大暑。“大者,乃炎热之极也。”大暑节气正值三伏天的中伏前后,最突出的一个特点就是热。

北宋诗人梅尧臣有几句形容苦热的诗令人拍案叫绝:“大热曝万物,万物不可逃。燥者欲出火,液者欲流膏。飞鸟厌其羽,走兽厌其毛。”盛夏时节,柴能燃出火,汤能熬成膏,天上的飞鸟嫌弃自己的羽毛,地上的兽类也厌恶自己的皮毛,真是热得无处可逃啊。

大暑时节为何会炎热至极?气象学家解释,自入夏以来,地表从太阳吸收的热量越积越多,此时积累的热量不仅多于夜间散发的热量,而且这种积累已经达到峰值,所以大暑成为一年中最炎热的时段。大暑期间,我国除青藏高原及东北北部外,大部分地区天气炎热,35摄氏度的高温已是司空见惯。在南方,多地经受着酷热和暴雨的双重夹击,此时的“湿热交蒸”可谓是达到了一年中的顶点。

民间有谚:“人在屋里热得跳,稻在田里哈哈笑”“大暑不暑,五谷不鼓”,大暑时节的高温多雨对于农作物生长十分有利。在大自然提供水热养分最慷慨最充分的时节,万物尽情享受着金灿灿的阳光,奋力生长。对于南方一些种植双季稻的地区而言,“禾到大暑日夜黄”,此时是一年中最紧张、艰苦的“双抢”季节,正所谓“大暑不割禾,一天少一箩”,人们要及时收割早稻,还要兼顾种植晚稻,力求粮食丰收。

古人将大暑分为三候:一候腐草为萤,二候土润溽暑,三候大雨时行。大暑时,萤火虫卵化而生,古人误认为萤火虫是由腐草变的,实际上是萤火虫在枯草上产卵,在湿热的大暑时节卵化而出,于是,“轻罗小扇扑流萤”的梦幻美景指日可待了;此时高温高湿,“溽暑”便是那种湿漉漉的闷热,湿气好像是从地里冒出来的;时常有大的雷雨出现,大雨过后暑湿减弱,天气开始向立秋过渡。

“大暑时节通常是全年最热的时候,雨水较多,日晒、暑热、水湿互结,养生应尤其注意防暑、祛湿、防寒。”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心主任医师刘璐提醒,此时既要预防中暑,也要避免贪凉引起的风寒感冒,同时注意健脾祛湿,养心安神,维护身心健康。

浮瓜沉李,花式消暑

大暑时节,墙壁如炙,地热如炉,摸哪儿都烫手,用什么办法来消



心大暑节气墙绘
永济市华夏传统文化整理研究
记者 刘亚 摄

暑呢?

在没有空调和冰箱的古代,古人是如何应对这个“热情似火”的季节呢?

聪明的古人很早就有了在三九寒天采冰藏冰、在三伏热天用冰消暑的方法,盛夏时将冰块置于房内,任其散发出丝丝凉气,就能达到降温祛暑的目的。但由于古代采冰、制冰、运冰、藏冰耗时费力,冰的价格十分昂贵,不是家家户户都能享受到这一冰凉之物。古代帝王将冰块作为赏赐厚礼。《周礼·天官·凌人》记载:“夏颁冰,掌事。”表明早在周朝之时,已有赐冰的制度。

没有冰的时候,夏天吃点儿凉东西也能解暑。古人把瓜果浸在井里,井里的水很凉,等拿出来的时候就是冰雪般清凉,沁人心脾。瓜果一般以甜瓜和李子居多,所以叫“沉李浮瓜”。西瓜传入中国后,人们才开始吃冷水浸的西瓜。宋代词人李重元曾写下这样诗意盎然的句子:“过雨荷花满院香,沉李浮瓜冰雪凉。”

唐朝时,冰块流入市井之中,不再被皇室贵族垄断,冷饮也得到极大发展。据说,唐朝章怀太子墓的《仕女图》和唐代壁画《野宴图》中,都出现了一道冷饮美食——酥山,用奶酪、蜂蜜、蔗糖和冰块制成,这大概就是最早的冰淇淋了。“似腻还成爽,才凝又欲飘。玉来盘底碎,雪到口边销。”南宋诗人杨万里在《咏酥》诗中描述的就是这种美食。

到了宋朝,人们真正初步实现了“冰块自由”,冷饮成了街头巷尾等可取的平民美食。冰雪冷元子、凉水荔枝膏、紫苏饮子、甘豆汤、香薷饮、姜蜜水……《事林广记》等史书记载,宋代夏天能买到的冷饮多达数十种,简直可以媲美如今的冷饮奶茶店了。

当然,冷饮吃得太多也容易闹肚子。刘璐表示,中医认为春夏宜养阳,寒凉之物均应慎食,而随着冰箱、空调的广泛使用,夏季受里寒和表寒的病例屡见不鲜。从冰箱里取出来的食物,应在常温下放一会儿再吃,一次也不宜吃太多。同时,天气炎热时人体的毛孔处于张开状态,此时也不宜洗冷水澡、用冷水洗脚或直吹空调,否则易使寒气借机侵入人体,导致阳气暗损、引发疾病。因此,越是炎热时,越要注意防寒凉。

饮食有节,冬病夏治

大暑时节天气炎热,但各地时令习俗依然丰富多彩。

俗话说“六月大暑吃仙草,活如神仙不会老”,广东、湘东南地区大暑时流行“吃仙草”,仙草又名凉粉

草、仙人草,其茎叶晒干后可以做成烧仙草,是一种类似龟苓膏的甜品,有很好的消暑功效;福建莆田一带的人们有大暑天吃荔枝、羊肉和米糟的习俗,亲友间也常以荔枝、羊肉作为互赠的礼品,名为“过大暑”;大暑时节,民间还有饮伏茶的习俗,伏茶就是三伏天里喝的茶,多由金银花、甘草等中草药煮成,有清凉祛暑的作用。

“大暑往往是一年中天气最热、湿气最重的时节,若湿气入体,容易影响脾胃的运化功能,使人四肢无力、胸闷气短、精神萎靡。因此,人们常说夏天‘无病三分虚’,中医认为,大暑时节宜清热消暑、健脾祛湿、养心安神。”刘璐提醒,此时应多饮水,可以选择金银花茶、菊花茶、荷叶茶等清热解暑的养生茶饮,防止暑热伤津。饮食上要注意清淡,以清为补,可以常食粥、多吃新鲜果蔬,避免辛辣、油腻和生冷食物,以防伤脾胃。同时,还可适当多食用些清热、健脾、利尿、祛湿、益气、养阴的食物,如莲子、百合、薏苡仁、丝瓜等,荷叶、冬瓜、西瓜、绿豆等也是不错的消暑选择。此外,大暑阳气旺盛,适合冬病夏治,体寒的人可以适当吃点羊肉,容易上火的人可以适当多食西瓜、芒果、西红柿、甜瓜、黄瓜等。

大暑期间,河南、山西、湖南等地还有晒伏姜的习俗。伏姜是一种以生姜和红糖为原料,经由三伏天的阳光充分晒制而成的传统养胃饮品,具有祛湿散寒的功效。“伏姜具有温中散寒、健脾胃的作用,在寒冷季节使用效果更好。”刘璐介绍,通过晒伏姜,可以将夏季的阳气储存起来供冬季使用,体现了中医“天人相应”的养生理念。

农历六月又被称为“荷月”,因荷花开得正盛而得名。旧时,人们会携上家人或三五好友出门赏荷纳凉。青翠欲滴的荷叶,亭亭玉立的莲蓬,粉白辉映的荷花,令人赏心悦目、暑气顿消。据说,北京什刹海“荷花最盛”,旧时每至六月,士女云集;杭州西湖自唐代以后开始种植青莲,文人雅士夏日泛舟其上;南京人则在大暑前后乘船夜游秦淮,呼茗清谈,赏月观景,好不惬意。

“大暑时节阳气旺盛,人的情绪容易浮躁,适当的精神放松非常重要。古人赏荷纳凉、暑月游船都是很好的消暑安神、情志养生的方法。”刘璐说,现代人还可以通过听音乐、练字、阅读等方式,调节情绪,保持心神宁静。此外,大暑期间应选择散步、太极拳、瑜伽、八段锦等温和的运动,以微微出汗为宜,避免过度劳累,还要适当安排作息,保持充足睡眠以怡养心神。”(《人民日报》)

生活史

蓑衣和斗笠

□杨民朴



蓑衣和斗笠,一般合称蓑笠。据黄强介绍,蓑笠在我国上古时期就出现了。《诗经》里就有人穿蓑衣戴斗笠的记载,《诗经·小雅·无羊》里云:“尔牧来思,何蓑何笠,或负其餚。”“何”即“荷”,意思是说:你到这青青草原来放牧,戴着斗笠,身披蓑衣,有时还背着充足的干粮饼。这是一首歌咏水丰草茂、牛羊成群的田园诗。

“蓑”最初用草编织而成,蓑草皮滑中空,用来制作蓑衣,雨水不易渗透,而且蓑草常见易得,平民百姓都能穿得起。“笠”则是用竹篾、箭竹叶为原料编成的帽子,有尖顶和圆顶两种,晴雨皆宜,防晒又防雨。

《国语·齐语》中也有“首戴茅蒲,身衣袯襫(b6 shi),沾体涂足,以从事于田野”的记载,袯襫即蓑衣,如后世《幼学琼林》所言:“袯襫是农夫之雨具。”讲的是齐国农民雨天身穿防雨的蓑衣干农活。

蓑笠在诗词中多有出现。唐代张致和《渔歌子》云:“青箬笠,绿蓑衣,斜风细雨不须归。”柳宗元的《江雪》中“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。”晚唐诗人郑谷《雪中偶题》亦云:“江上晚来堪画处,渔人披得一蓑归。”蓑衣与雨伞相比,不仅避雨效果好,而且可以腾出两只手干活。(《新华日报》)



▲河东池盐博物馆展出的蓑衣和斗笠 记者 刘亚 摄

蒲扇轻摇夏日凉

□李蔚 陈栋



过去,大家散步遛弯时会带着蒲扇,扇起来比折扇称手,风又大,还能遮个太阳挡个雨,累了还能垫着坐。

蒲扇刚买来,老人就要交代家里的小孩儿,不能拗不能压,更不能抠着玩。还要先用碎布在扇沿上细细缝上一圈的。一来,再包一层布边更牢,用得更久,二来也是做个标记,缝上各色碎布,就不会跟别人家的拿混了。

扇子用旧了,难看归难看,可还是能用来赶角落里的蚊子,擦橱柜顶上的蛛网,拿到厨房里,还是发煤炉的一把好手。就算破得不成样子,这把扇子也还是小孩眼里的宝,跟济公和尚手里的那把破扇子,一模一样嘛。

蒲扇生产地集中在广东、四川等地。其实,蒲扇是用生长在南方的蒲葵叶子做成,而广东新会、四川内江是全国排名前两位的蒲葵种植地区,那里制作一把扇子的成本更低。

《史记》记载,广东新会葵树种植、葵艺加工自东晋时起,至今已经有1600多年历史。蒲葵叶收来以后,要在火炉上烤制成型。工人不想受高温的煎熬,所以烤叶子的师傅就越少,人工成本也只能往上涨。

蒲扇也分品相的,蒲葵叶的质量,决定了这把蒲扇成型以后的质量。好的蒲扇用的是蒲葵新发出的葵叶制作出来的,那种叫“玻璃扇”,还有一种叫“边叶扇”,是用成熟的边皮葵叶加工出来的,成本价差了一倍都不止。外面批发的大多是边叶扇,品相差,城里人肯定不会用。玻璃扇做得少,卖得又贵,肯进货的店家也不多。

(《钱江晚报》)



出的蒲扇
临猗县大运山农耕文化博物馆
记者 刘亚 摄