

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，万物向烈日而争时，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，地上的兽类也厌烦自己的皮毛，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为炎热的时段。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，万物尽情享受着火灿灿的阳光，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



▲永济市华夏传统文化整理研究中心大暑节气墙绘 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，任其散发出的丝丝凉气，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，等拿出来时就是冰雪般清凉，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。“似赋还成爽，才凝又欲飘。玉米盘底碎，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”，冷饮成了街头巷尾立等可取的平民美食。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，宋代人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，文人雅士暑日泛舟其上；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

□杨民仆



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》里就有人们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，或负其鰌。”“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，身衣被襌(bó shì)，沾体涂足，以从事于田野”的记载，被襌即蓑衣，如后世《幼学琼林》所言：“被襌是农夫之雨具。”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》）



▲河东区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来越少，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》）



▲临猗县大巍山农耕文化博物馆展出的蒲扇 记者 刘亚 摄