



节令之美

夏至：

青草池塘处处蛙

“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”北京时间6月21日17时14分将迎来夏至节气，标志着炎热的盛夏来临，意味着高温的炙烤开始。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，每年公历6月20日至22日之间，当太阳到达黄经90度时，为夏至之始，它是二十四节气中第十个节气，也是夏季第四个节气。“至者，极也”，经过立夏、小满、芒种的不断蓄积，阳气在夏至达到顶点，大自然笼罩在一片炎热之中。

夏至来临之日，太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼时间最长的一天，且越往北白昼时间越长。此后，昼渐短，夜渐长，直到秋分，方得平均，我国民间有“吃过夏至面，一天短一线”的民俗说法。

夏至，中国古时又称“夏节”“夏至节”，素有祭拜先祖、祈福美好的习俗。《周礼·春官》中记载：“以夏日至，致地方物魈”，周代夏至日祭祈神明，意在消除疫病和灾荒；汉代以后，为祈求五谷丰登，粮仓充实，历朝历代几乎都有祭拜仪式。

夏至是民间“四时八节”之一，中国人喜欢美食，不同节令有不同的应景食物。“各地夏至食俗虽有差异，但吃面却大有共识。夏至新麦已收获，人们尽兴吃面，有尝新之意，既解馋享口福，也是盛夏的便捷饭食。南方有阳春面、干汤面、麻油凉拌面等，北方则有打卤面、捞面、炸酱面、冷面等。”由国庆说。

夏至后不久便会进入一年中最热的三伏天，大众该如何养生保健？由国庆结合养生保健专家的建议提醒：饮食上宜清淡，以清补、健脾为原则，可适当多吃些苦味食物，如苦瓜、芹菜、茼蒿、苦菊等，这些食物有利于祛暑益气、除燥祛湿、生津止渴和增进食欲。

睡个好觉是夏日养生关键。此时节，可稍晚睡一些，早起一点，以顺应自然界阳盛阴伏的变化。起床后可适当运动，如散步、慢跑等，避免剧烈运动；应重视心神调养，戒躁戒怒，保持心情顺畅，培养积极乐观的情绪。

很多成语也与夏至有关，如立竿见影、日修夜短、长天老日、四时八节等。“立竿见影最为公众所熟知，指的是把竹竿竖在太阳光下，立刻就能看到影子，比喻收效非常迅速。但对于地处北回归线地区来说，却可看到‘立竿不见影’的有趣现象。广东的汕头、从化、封开，广西的桂平和云南的墨江，专门设有‘窥阳孔’，人们可以在此验证夏至中午阳光是否直射向地面，是否‘立竿无影’。”中国天文学会会员、天津市天文科普专家林愿说。

2016年11月30日，中国的二十四节气获批列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，世界遗产再添“中国符号”。
(据新华社报道)

