

# 立夏称人:古人入夏的健康体检

“立夏称人轻重数,秤悬梁上笑喧闺。”清代秦荣光《上海县竹枝词》中记述的“立夏称人”,是立夏经典民俗之一。古人认为,立夏称量体重可记录健康状况、调养身形,平安度过夏季,堪称古人的“入夏健康监测”。

立夏是二十四节气中“四时节”的重要节点,也是夏季的第一个节气。这一节气在战国末年便已确立,标志着季节转换,是古时农历夏季的开端。除称人外,古人在立夏还有迎夏仪式、立蛋、饮立夏茶、食立夏饭等诸多习俗,承载着人们对夏日安康的美好期许。

据《中国民俗通志·节日志》记载,立夏称人习俗,与民间传说“孙夫人称阿斗”相关。相传刘备去世后,诸葛亮将刘禅(阿斗)托付给孙尚香照料。孙尚香为尽心抚育刘禅,便在立夏当日当面称量其体重,此后每年立夏都会复测,记录刘禅的生长发育情况。这一做法流传至民间后逐渐成俗,后来还衍生出专门行当,有人会在立夏当日扛着大秤走村串户为民众称量,收取少量费用。



立夏称人,核心是古人顺应时节的健康管理智慧。立夏过后气温攀升,人易出现食欲不振、精神倦怠、身形消瘦等情况,因此古人会在立夏称量体重,立秋时再次复测,通过体重变化观察身体状态,及时调整养护方式。清代顾禄《清嘉录》载:“家户以大秤权人轻重,至立秋日又称之,以验夏中之肥瘠。”蔡云《吴歙》亦云:“风开绣阁扬罗衣,认是秋千戏却非。为挂量才上官秤,评量燕瘦与环肥。”清代吴曼云《江乡节物词》小序也记述:“杭俗,立夏日悬大秤,男妇皆称之,以试一年肥瘠。”诗人丁宜福则在诗中写道:“节交立夏记分明,吃

罢馄饨试宝称。惭愧阿依消瘦甚,今年身比往年轻。”生动还原了立夏称人的民间场景。

古人称量的方式,颇具讲究。将大木秤悬挂于房梁或树杈,秤钩悬挂竹筐或木椅,老人、孩童坐于其中,青壮年可直接抓握秤钩称量。《海虞风俗竹枝词》中“时逢立夏出奇谈,巨秤高悬坐竹篮。老少不分齐上秤,纽绳一断最难堪”,正是对此场景的描写。

称量时,司秤者会将秤砣向外移动,寓意体重稳步增长;体重增加称“添福增健”,体重减轻则提醒注重调养。称量孩童时,会在其衣袋中放置石块,寄寓茁壮成长、体

魄强健的美好祝愿。司秤者还会为不同人群送上吉祥祝语:为老人祝“身康体健,福寿绵长”,为姑娘祝“身姿康健,喜乐常伴”,为孩童祝“茁壮成长,前程似锦”,以美好寄语传递对健康生活的期盼。

现代作家周作人也曾作诗记录这一习俗:“新装扛秤好称人,却喜今年重几斤。吃过一株健脚笋,更加蹦跳有精神。”

立夏称人之俗,是古人顺应自然、守护身心健康的生活智慧,彰显了应时而动、天人合一的传统理念。从现代视角来看,立夏后日照延长、降水增多,气候湿热,人体代谢加快、消耗增大,易出现乏力、食欲减退、心绪不宁等情况。此时记录体重,能帮助人们感知身体变化,及时调整作息与饮食,侧重养心健脾、清热祛湿,更好地适应季节更迭。

如今,立夏称人虽不再是全民通行的习俗,但这份顺应时节、关注健康的生活态度依旧值得传承。它不仅是珍贵的民俗文化记忆,更提醒着我们顺应自然节律,以科学方式呵护身心,让传统习俗在当代焕发新的生机。(据《西安晚报》)

## 唐人的花馐

唐代是中国饮食文化发展的重要时期,随着国力的强盛与物质的丰富,人们的饮食观念从单纯的果腹转向了对风味与意境的追求。食花,这一古老的习俗在唐代迎来了新的高峰。

不同于前代多将花卉用于祭祀或药用,唐代人开始更广泛地将花卉引入日常饮食,从宫廷的“探春宴”到民间的野炊,花馐(zhu à n 指食物)成为唐人春日生活中不可或缺的一部分。

在唐代,食花之风首先盛行于宫廷与士大夫阶层。据《开元天宝遗事》记载,长安城中的仕女们会在立春后结伴出游,在郊外设帐饮酒,称为“探春宴”。这种宴席不仅是社交活动,更是品尝春日时令美食的契机。唐人食花,讲究顺应时节与食材的搭配。

桃花是春日最早绽放的花卉之一,也是唐人餐桌上常见的食材。杜甫在《曲江对雨》中曾写道“林花著

雨胭脂湿”,虽未直言食花,但可见当时长安曲江一带花木繁盛,为食花提供了物质基础。唐人食用桃花,多取其花瓣,或入粥,或制茶。有一种“桃花粥”,是将新鲜桃花瓣洗净,与粳米同煮,粥成后色泽微红,带有淡淡的花香。此外,唐人还善于利用桃花制作饮品,将桃花阴干后与茶叶混合,冲泡后香气清雅,具有消食解腻的功效。

梨花以其洁白的色泽和清甜的口感,在唐代也备受青睐。岑参在《白雪歌送武判官归京》中以梨花喻雪,从侧面也反映了梨花在唐人心目中的美好形象。唐人食用梨花,多采用蜜渍的方法。将初开的梨花采摘下来,用蜂蜜浸渍数日,待花瓣吸足蜜汁后,便可直接食用或作为糕点的馅料。这种蜜渍梨花不仅保存了梨花的清香,还增添了蜂蜜的甘甜,是春日里一道清雅的甜点。此外,唐人还会将梨花与糯米一同蒸制,制成“梨花糕”,口感软糯,花香浓郁。

杏花在唐代不仅具有观赏价值,更被视为一种养生食材。《唐本草》中记载了杏花的药用功效,这使得杏花在饮食中的应用更加广泛。唐人常将杏花与杏仁一同使用,制作成“杏花煎”,具有润肺止咳的作用。在民间,百姓会将杏花与新米同煮,制成“杏花饭”,饭熟后满室飘香。

除了上述花卉,唐代宫廷中还流行食用蔷薇。每年暮春,大明宫的蔷薇苑中繁花似锦,宫女们会采集蔷薇花瓣,制作成“蔷薇酥”。这种酥饼制作工艺复杂,需将花瓣捣成泥,与面粉、猪油混合后烘烤而成,口感酥脆,花香持久。据记载,唐玄宗曾将蔷薇酥赏赐给大臣,足见其在宫廷中的珍贵地位。此外,唐人还会将蔷薇花浸入酒中,制成“蔷薇酒”,据说具有养颜美容的功效。

而最能体现唐人奢华与精致的,当属宫廷中的百花馐。据《隋唐佳话录》记载,武则天在花朝节游园赏花时,见百花齐放,遂命宫女

采集各种花朵和米一起捣碎,做成“百花糕”,赏赐给群臣。这道“百花糕”堪称唐代宫廷花馐的代表作,集众花之香于一身,极尽奢华。

此外,槐花也是唐代民间常见的食花之一。杜甫在颠沛流离的岁月中,曾以槐花入面充饥,并留下诗句:“青青高槐叶,采掇付中厨。新面来近市,汁滓宛相俱。”这表明槐花不仅是文人笔下的风雅之物,更是百姓在春日里获取食物、补充营养的来源。槐花可以蒸食,也可以与面粉混合制成面食,其清甜的口感和独特的香气,使其成为唐代民间花馐的代表之一。

唐代花馐的盛行,是当时社会经济繁荣与文化开放的产物。无论是宫廷的奢华宴席,还是民间的朴素餐食,花馐都体现了唐人对自然的热爱与对生活的热情。这种将自然之美融入日常饮食的传统,不仅丰富了唐代的饮食文化,也为后世留下了宝贵的饮食遗产。(据《北京青年报》)