

7月22日21时29分,我们将迎来大暑。每年7月22-24日,太阳位于黄经120°时是大暑节气,大暑是二十四节气中的第十二个节气,也是夏天的最后一个节气。“大暑”即大热,大热曝万物,是一年中最早的时期。



节候表征

大暑:六月不热,五谷弗结

大暑是夏季的最后一个节气。古人形象地描述:“暑,煮也,热如煮物也。”此时正处于传统的暑伏期间,为一年之中最热的一个时段。与暑热的气候相关联,民间也有一些特定的习俗。

根据古人“月初为节气,月半为中气”的原则,六月的节气为小暑,六月的中气为大暑。由于人们习惯上把节气、中气统称为节气,因此,大暑也被看作是六月下半月的节气。

据《逸周书·时训解》记载,大暑有“三候”:“大暑之日,腐草化萤;又五日,土润溽暑;又五

日,大雨时行。”意思是说,大暑这一天,腐草变为萤火虫;5天之后,土壤温润,空气潮湿;再过5天,大雨会按时而来。在古人的观念中,上述3种“候应”如果不能如期而至,相应就会出现诸如庄稼颗粒脱落、刑罚失当以及百姓得不到国家恩惠等灾异现象。

大暑时的节候特征也出现在古人的诗文中。“大暑三秋近,林钟九夏移。”这是唐人元稹《咏廿四气诗·大暑三秋近》中的诗句,意思是说大暑近秋,夏天将逝。“三秋”为孟秋、仲秋、季秋的统一称;“林钟”,本是古代乐律之名,古人以乐律与节令相配,以

林钟代指六月;“九夏”,指夏季有90天。宋代诗人方回也有“平分天四序,最苦是炎蒸”的咏叹。“四序”,即指四季;“炎蒸”,指暑热熏蒸,形容暑天之热。

暑节气处三伏之中,为一年之中最热的一个时段。对此,农谚也多有反映:“小暑不见日头,大暑晒开石头”“冷在三九,热在三伏”“大暑前后,衣裳溷透”,等等。炎热的气候,适宜庄稼的生长。东汉崔寔编《农家谚》中说“六月弗热,五谷不结”;清人顾禄在《清嘉录》中也说,“俗又以三伏日宜热,谚云:六月不热,五谷弗结”。
刘汉杰

节气拾零

古人藏在热浪里的生活智慧

当《礼记》中“土润溽暑,大雨时行”的描述照进现实,我们便知,一年中最热烈的节气——大暑将至。作为二十四节气中第十二个节气,大暑承载着古人对自然节律的深刻洞察,更凝结着顺应天时的生活智慧。

古人在暑热里的“生存辩证法”

大暑处于“三伏天”,气温高、湿度大,对作物而言却是不冷不热刚刚好,但同时也考验着农人的应对智慧。北方农谚“大暑热,田头歇;大暑凉,水满塘”直白地道出了气候与收成的关联。暑热充足,玉米才能灌浆饱满,棉花才能结出累累棉桃;若气温偏低,反而可能会导致减产。而南方双季稻产区,此时正在上演“早稻抢日,晚稻抢时”的“双抢”大战,农人顶着正午的烈日收割早稻,又趁着土壤湿润栽插晚稻,“足蒸暑土气,背灼炎天光”的辛劳里,藏着“人误地一时,地误人一年”的紧迫感。

更妙的是,古人“化热为利”的智慧。沿海盐场利用此时的强日照和干热风,让海水在盐田中日晒结晶;农家则将收获的谷物摊在晒场上,借烈日杀灭虫卵,“大暑晒粮,不长虫”的经验至今仍是储粮的有效方法。暑热在此刻不再是负

担,反而成了天然的“加工助剂”,这种与自然共生的智慧,正是农耕文明的精髓。

文人还爱“听暑”写“热诗”

说起文人消暑,多数人想到的是“散发乘夕凉,开轩卧闲敞”的闲适。但许多文人在大暑偏有个“自讨苦吃”的雅好——“听暑”。大暑午后,蝉鸣最盛,很多文人却会特意找棵老槐树坐下,静静听蝉声的变化。“蛭蝉余故壳,化蝶记前身”说的就是听蝉鸣时悟出的生命轮回。

文人还爱写“热到极致”的诗。杨万里在《夏夜追凉》里写道“竹深树密虫鸣处,时有微凉不是风”,明明热得满头汗,却偏要从“无风”中找清凉;最绝的是白居易,他在《销暑》中写到“散热由心静,凉生为室空”,开创了经典消暑哲学。

这些诗都是文人与自然对话的方式——在最热的时候,反而更能沉下心来感受天地的节奏。

古代藏在冰窖里的阶级密码

现在我们靠冰箱实现“冷饮自由”,古人在大暑却要靠“冰政”制度。早在周朝,朝廷就设了“凌人”官职,专门负责藏冰。冬天凿取河面的冰,藏在地下深

窖,铺上厚薪、稻壳隔热,等到大暑时取出使用。

但这“冰”可不是谁都能享用的。《礼记》中记载,只有天子、诸侯能在大暑获赠“冰鉴”。冰鉴造型很美,可起到冰镇冷藏和防腐保鲜的作用,可谓古代的冰箱。到了唐朝,长安的“冰商”开始贩卖“冰酪”,“冰酪”类似冰淇淋,但价格极高,“一碟冰酪值千金”,普通人只能望“冰”兴叹。

有趣的是,宋朝打破了这一垄断。汴京的街头出现了“冷食店”,大暑时售卖“冰雪冷元子”(冰镇糯米圆子)和“水晶皂儿”(冰镇杏仁豆腐),连平民百姓也能买上一碗解馋。《东京梦华录》里就写道“夏月麻腐鸡皮、麻饮细粉、素签沙糖、冰雪冷元子……皆用青布伞,当街列床凳堆垛。”想象一下,大暑天的汴京街头,小贩撑着青布伞卖冰品,是不是和现在的冷饮摊颇有几分相似?

古人与暑热相处的智慧与生活热情,或许正是我们在快节奏生活中最该拾起的东西。这个大暑,我们不妨放下手机,去听听蝉鸣,尝尝绿豆汤,甚至学学古人晒一晒被子、翻一翻旧书。毕竟,最动人的传统,从来都藏在热气腾腾的生活里。

节气习俗

诗词里的大暑

大暑不仅是一个节气,它还蕴含着不少深厚的文化内涵。在古代文人墨客的笔下,大暑常常与夏日中生命的蓬勃联系在一起。

《销夏》

(唐·白居易)

何以销烦暑,端居一院中。
眼前无长物,窗下有清风。
热散由心静,凉生为室空。
此时身自得,难更与人同。

《咏廿四气诗·大暑六月中》

(唐·元稹)

大暑三秋近,林钟九夏移。
桂轮开子夜,萤火照空时。
菰果邀儒客,菰蒲长墨池。
绛纱浑卷上,经史待风吹。

《六月十八日夜大暑》

(宋·司马光)

老柳蜩螗噪,荒庭熠燿流。
人情正苦暑,物怎已惊秋。
月下濯寒水,风前梳白头。
如何夜半客,束带谒公侯。

《大暑》

(宋·曾几)

赤日几时过,清风无处寻。
经书聊枕籍,瓜李漫浮沉。
兰若静复静,茅茨深又深。
炎蒸乃如许,那更惜分阴。

膝盖总是痛
“元凶”是谁

膝关节疼痛原因多样,有时痛在膝盖,因在“全身”。

运动方面,拉伸不充分、运动模式及频率不合理,会引发肌腱炎、筋膜炎等问题;腿部肌肉力量不平衡等,也会使运动损伤加剧。所以许久未运动的人,建议先去运动康复中心评估,获得运动处方后再行动。膝关节局部“营养”与“动”相关。研究表明,平地跑步不伤软骨,久坐更易患骨关节炎,因为坐使关节滑液难流动,“跑”可滋润关节。此外,全身“营养”问题、痛风及免疫系统疾病等也会引发膝痛。

不同年龄段膝痛病因不同,8-16岁青少年运动后膝痛要考虑骨骺炎;20岁后软骨退行性变,年轻人上下楼梯膝盖酸痛多为髌骨软化;50岁以上多数人有骨关节炎表现,医生会制定阶梯式处理方案。半月板和韧带损伤也是常见损伤,半月板未及时治疗会磨损软骨,韧带损伤形成血肿会致痛。