

口述民俗



《消夏图》元·刘贯道

# 喝伏茶 吃伏羊 何惧小暑连大暑

## 七月『民俗日历』

7月	五2
四1 建党节	四8
六3	二6
一5	四8
三7 小暑	六10
五9	一12
日11 入伏	三14
二13	五16
四15	日18
六17	二20
一19	三21 中伏
三21 中伏	四22 大暑
五23	六24
日25	一26
二27	三28
四29	五30
六31	

### 倏忽温风至，因循小暑来

7月7日小暑(农历五月二十八)

民间有云：“小暑大暑，上蒸下煮”。迈入公历7月，也就意味着炎热的酷暑已经近在眼前了。有节气歌谣曰：“小暑不算热，大暑三伏天。”而在小暑之后，高温难熬的三伏天已然准备就绪，向人们挥手问好了。

据悉，三伏天是指出现在小暑与处暑之间，一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。按照民谚“夏至三庚数头伏”的算法，从节气夏至开始往后数，数到第三个“庚日”便开始入伏了。计算可知，2021年的入伏时间是7月11日，且“三伏”的时长达到40天。

吃饺子、尝新酒、喝伏茶、晒书……苦夏虽烦闷，但在古人关于节气变化的智慧中，也能收获不少有趣又合时宜的习俗活动。不如敞开心扉，拥抱马上要到来的赤日炎炎的盛夏吧。

“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”在《月令七十二候集解》中，能够清晰地看到对于小暑的解析描述。暑，表示炎热的意思，古人认为小暑期间，还不是一年中最热的时候，所以称之为小暑。古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”意思是指小暑之后，地面上不再有一丝凉风，所有的风中都夹杂着热气。唐代诗人元稹也在《小暑六月节》中写道：“倏忽温风至，因循小暑来”。

农谚有云：“节到小暑进伏天，天变无常雨连绵”。这说明进入

小暑后，降雨随之增加，伴随着温度的升高，夏日的潮湿感也随之而来。在热气扑面而来而高温天气，自然是要吃点好的，才能熬过漫长的苦夏。于是，就有了“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的民间俗语。古籍《魏氏春秋》有载：“伏日食汤饼，取中拭汗，面色皎然”，这里的汤饼就是热汤面。此外，南北朝时期的《荆楚岁时记》也写道：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”

在古代，民间还有“食新”的习俗，即在小暑节气过后尝新米。农民将新割的稻谷碾成米后，做好饭供祀五谷大神和祖先，然后人人吃尝新酒等。



2015年安徽萧县伏羊美食文化节“千人吃伏羊”现场。图据安徽省非物质文化遗产网

### 天贶逢佳节，地灵钟异人

7月15日天贶节(农历六月初六)

提起传统节日，也许人们都知农历一月一春节，二月二龙抬头，五月五端午节，九月九重阳节……但说起农历六月六的天贶节，大多数都不甚了解抑或从未听闻。“天贶节”起源于北宋，为宋真宗赵恒所创。据传，赵恒在某年的农历六月六声称，自己收到了上苍赐给他的一部经书，故而命名“天贶节”，而“贶”有“赠予、赏赐”的意思……

随着岁月变迁，天贶节的原本含义已被人们逐渐淡忘，而“晒”成为该节日的关键词。据悉，此类习俗来源于唐代，相传唐代高

僧玄奘从西天(印度)取佛经回国，过海时，经文被海水浸湿，于六月初六将经文取出晒干，后此日变成吉利的日子。于是，衍生出了在当天晾晒衣物、书籍等习俗。民谚有“六月六，家家晒红绿”一说，其中“红绿”指五颜六色的各式衣服，家家户户都在农历六月六于大门前晾晒衣服，此后形成习俗。

“六月六日，晒奁驾，民间亦晒其衣物，老儒破书，贫女敝缁，反覆勤日光，晡乃收。”清朝富察敦崇的《燕京岁时记》记载：“京师于六月六日抖晾衣服书籍，谓可不生虫蠹。”

### 大暑三秋近，林钟九夏移

7月22日大暑(农历六月十三)

大暑一到，就意味着该年的二十四节气，已经过去一半了。作为夏季最后一个节气，大暑时节正值“三伏天”的中伏前后，表明天气进入了一年中最炎热的时期。谚语有云：“小暑不见日头，大暑晒开石头”，大暑代表着炎热至极的天气。

与小暑相同，中国古人也将大暑分为三候：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”不论是闷热的天气，还是忽然而至的暴雨，高温之下，人们的胃口和精神状态也极易受影响。而讲究“不节不食”的古人，自然想出了应对时节的饮食法。

晒伏姜、喝伏茶、吃伏羊……“以热制热”的饮食更为古人所青睐，进食如羊肉、姜等温热性的食材成为度过“三伏天”的选择。民间有俗语“冬吃萝卜夏吃姜”，人们认为吃姜有助于散发体表的热气。而“吃伏羊”的习俗，则在江苏徐州传承了上千年，安徽萧县也有“伏羊宴”这一风俗……

“何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。”酷暑已来，如何度过苦夏？不如体会古人所言“心静自然凉”的哲理，在时节习俗中找到先人们生活的智慧。

封面新闻 记者 李雨心