

“日长长到夏至，日短短到冬至。”正如这句民间谚语所言，当人们感觉到白天的时间逐渐变长时，夏天的第四个节气——夏至，就已经到来了。

据古籍《恪遵宪度》中对于夏至的解释：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至之名由此而来。6月21日，在夏至这一天，北半球地区迎来了白昼最长的一天。而夏至的如期而至，也宣告着将迎来酷暑，炎热的盛夏已经不远了。

古代，夏至又称“夏节”“夏至节”，人们对于夏至的重视，不亚于一些传统节日。有趣的是，古代夏至还有一项放假的“福利”。宋代庞元英所撰写的《文昌杂录》有载：“夏至之日始，百官放假三天。”宋代官员从夏至这天开始放假三天，让百官回家休息。

虽说古代有夏至放假的传统，但在田野间，却正是夏忙之时，农家们忙得热火朝天。“夏至时节，时逢仲夏，气温较高且日照充足，适合农作物的生长，但田间各种杂草及病虫害也迅速滋生。”民俗专家刘孝昌说，所以在昔日的成都，农户们要在此时做好农作物的田间管理，以确保水稻丰产。

夏至不锄根边草 如同养下毒蛇咬

“春争日，夏争时。”到了仲夏的夏至时节，田间地头一派繁忙景象。因为此时，农田里的杂草和庄稼一样生长得很快，不仅与作物争水争肥争阳光，而且是多种病菌和害虫的寄主。正如农谚所说：“夏至不锄根边草，如同养下毒蛇咬”，所以这时农家们也需要忙前忙后。

“夏至前后，正是田里薅二道秧的时机。”刘孝昌解释说，在旧时成都城郊的农村，种植水稻，薅秧一般要薅两遍。芒种时节薅头道秧对水稻的生长特别重要，农家要费尽全力，认真仔细，这样才能把土薅松，把杂草薅干净。“相比之下，到了夏至的薅二道秧，就轻松了些。”他说。

夏至时节，稻田中一片葱绿，秧苗已经长高了，间距更密。薅秧子的时候，人的身体不用弯得太低。当然，夏至时天气更为炎热，虽然头顶烈日，但对于农户来说还不算太累。“人们一边吼着山歌，一边熟练地薅秧子，氛围更

夏至

农忙不停歇 荷花别样红

口述民俗



被列为四川省级非物质文化遗产的都江堰“柳街薅秧歌”。资料图据都江堰市文明办



2019年盛夏时节，福建省武夷山市五夫镇万亩荷塘荷花争艳，引来众多游人观赏。新华社资料图片

加愉悦活跃，有说有笑。”刘孝昌补充说，当下随着农业生产技术的不断发

展，薅秧比较少见了，农家也能从辛苦的劳作中解放出来。



2019年盛夏，山东济南大明湖荷花进入盛花期。新华社资料图片

接天莲叶无穷碧 映日荷花别样红

“星繁愁昼热，露重觉荷香。”气温逐渐升高，天气日渐炎热，但与此同时，经过“小荷才露尖尖角”后，池塘中的荷花开得正艳丽。于是在夏至，赏荷花成了民俗活动之一。刘孝昌回忆说，旧时成都人都会在夏至前后，邀请亲朋好友一同观赏荷花。

“当时在城东的浅丘之地，譬如狮子山、沙河铺、高店子、中和场等地的堰塘中栽种有莲藕，可见大片荷花。但因大多地处远郊，交通十分不便，所以鲜有人前去观赏。只有城里寺庙的放生池中种植有荷花，在夏至前后可供观赏，像昭觉寺、大慈寺、文殊院、武侯祠等。此外，望江楼旁的流杯池也种植有荷花，每年夏日开得很好。”

据刘孝昌回忆，旧时在成都城南的城墙内，尚有三大古荷花池，成都人称为莲池，分别为上、中、下莲池，故名上池街、中莲池街、下莲池街。而他的童年时期，就是在中莲池边度过的。每年夏至前后，城墙边的莲池里开满了荷花，满目都是荷叶的青绿与荷花的艳红。“满是枯枝残叶的莲池，忽然在夏日化作一片怒放的荷花。一池碧水中，满塘都是高低错落的翠绿荷叶，与枝枝莲蓬相映生辉。若逢朦胧的雨雾天，站在池塘边的屋檐下观荷花，细雨打在荷叶上，发出悦耳的响声。微风轻拂面庞，夹杂着荷花、荷叶的清香……”刘孝昌的回忆中，有满满的诗情画意。

恣意绽放的荷花，就像是热烈奔放的夏日中，沁入心脾的一抹清凉。夏至一过，更炎热的盛夏就要到来，真正暑热的“三伏天”也不远了。不妨趁“三伏”还未到来的仲夏，赏荷、吃面、消暑，享受还略有一丝凉意的夏天吧。

封面新闻记者 李雨心

当历史名人遇上“夏至”：镜湖三百里，菡萏发荷花

阵阵，蝉鸣声声，稻花如白练，荷花别样红。扬雄、武则天、李白、李调元都曾与夏至有过故事。李白就曾在《子夜吴歌·夏歌》中写道，“镜湖三百里，菡萏发荷花”，将夏日含着花苞的荷花吐发的美景生动记录。

夏至馄饨冬至团 扬雄记载“饼谓之饨”

中国有句俗语叫“冬至饺子夏至面”，夏至这天，山东各地普遍要吃面，而面条都要过凉水，俗称“凉水面”，用来消暑避伏。而在北京地区，则有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。有民谚说：“夏至馄饨冬至团，四季安康人团圆。”无锡人在夏至这天早晨吃麦粥，中午吃馄饨，取其混沌和合之意。

汉朝辞赋家、四川历史名人扬雄在其《方言》中记载到“饼谓之饨”，可以看出最迟在汉朝，馄饨依然还是馅饼的

一种，区别只在于做法：若是蒸制，便可直呼为饼；若是煮制，则为汤饼，也便是馄饨了。

炎炎夏日如何消暑？ 武则天写下《夏日游石淙》

夏至和冬至一样，属于中国民间重要节日，古时称“夏节”“夏至节”。清代之前的夏至日曾全国放假。

烈日炎炎，如何消暑呢？今天我们有冷饮和空调。古时候冰镇之物很是珍贵，除了皇家贵族，一般人不可能享受到。而写字消暑就成为常用的一种方式。

公元700年夏季，武则天率群臣巡游中岳嵩山，避暑石淙河，大宴群臣，即兴作《夏日游石淙》诗一首，命从臣奉和，后又作序，命薛曜书写，并刻于山崖壁上。“汹涌洪涛，落虚潭而送响；高低翠壁，列幽涧而开筵。”写出了山水美景的壮阔和悠远。

菡萏发荷花 李白笔下的夏天格外动人

夏天，是荷花盛开的季节。诗仙、四川历史名人李白在《子夜吴歌·夏歌》中写道：“镜湖三百里，菡萏发荷花。五月西施采，人看隘若耶。回舟不待月，归去越王家。”

《夏歌》以写景入手：“镜湖三百里，菡萏发荷花。”广阔三百里的镜湖，在含着花苞的荷花吐发的时候，西施泛舟采莲，但是她的艳丽和美名引起了轰动，人人争餐秀色，使宽阔的若耶溪变窄了。人潮汹涌、人舟填溪满岸的热闹场面，形象地展示在大家面前。

清代四川戏曲理论家、诗人李调元著有《南越笔记》，共十六卷，记载了广东天文地理、风土人情、矿藏物产等内容。其中，卷三介绍琼州潮时写道，“夏至潮大于昼，冬至潮大于夜”，描述了琼州海峡潮汐的奇异现象。

封面新闻记者 周琴



武则天

夏至，二十四节气中最先被确定的一个节气。这一天白昼最长，夜晚最短。自古民间有在夏至拜神祭祖的习俗。此外，夏至后，人们普遍会食用清补凉汤、凉茶、酸梅汤等来避暑。

四川历史名人笔下的夏至，是蛙声