

口述民俗

夏至三庚数头伏 开启超长待机「三伏天」

“寒有三九，热有三伏。”进入七月，当人们谈论起天气，似乎只剩下一个关键词——“热”。节气小暑过后，天气一日热过一日，到了“三伏天”，更是开启了“上蒸下煮”的模式。

一说到闷热潮湿又漫长的“三伏天”，估计大多数人都会脸色一变，想起那灼热逼人的暑气。7月16日，三伏天中的“初伏”将伴随着高温来临。接下来，是长达40天的“三伏”。



盛夏时节，山东枣庄山亭区月亮湾国家湿地公园内的荷花盛放。新华社发

『是时三伏天，天气热如汤』

“三伏”，是初伏、中伏和末伏的统称，“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。三伏天一般出现在节气小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿闷热的时段。要知道，每年入伏的时间不固定，中伏的长短也不相同。

按照传统的推算方法，夏至后的第三个庚日为初伏之始，第四个庚日为中伏之始，立秋后第一个庚日为末伏之始。且因为每个庚日之间相隔10天，所以初伏、中伏规定的时间是10天，中伏的时间则有长有短，可能是10天，也可能是20天。而在2022年，中伏的时间就长达20天，整个“三伏”有40天之长。

在不少古代文豪所留下的诗篇中，都能看到对于三伏炎热的描述。譬如，唐代诗人刘禹锡，就写过“金数已三伏，火星正西流”。同时，白居易也写过“是时三伏天，天气热如汤”，可见此时的高温酷暑，让诗人们经受不住。



进入7月，在贵州省黔东南苗族侗族自治州从江县，荷叶上布满水珠。新华社发

『伏日食汤饼，面色皎然』

苦夏难熬，人们容易感到身体乏力、疲倦，更会出现胃口下降不思饮食的情况。正因如此，在漫长的苦夏开始时，自然要吃点好的才能熬过炎热的酷暑。“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，从流传的民谚之中，能够看到夏日之时，人们喜爱吃面食。

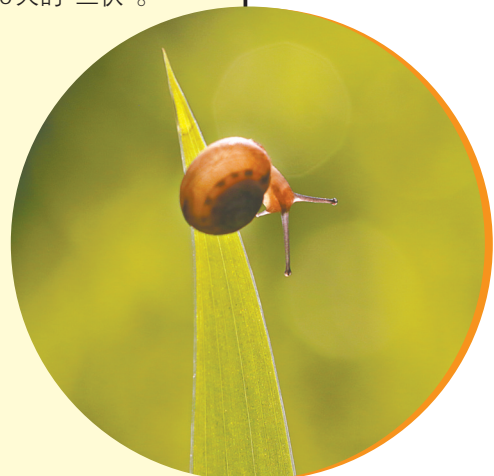
自古民间小暑节气有“吃饺子”“吃炒面”等习俗，饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。古籍《魏氏春秋》有载：“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然”，这里的汤饼就是热汤面。南北朝时期的《荆楚岁时记》也写道：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”在古人看来，出汗可以驱病，即为“辟恶”。

同时，古代民间有“食新”的习俗，即在小暑节气过后尝新米。农民将新打的稻谷碾成米后，先做好饭供祀五谷大神和祖先，然后人人品尝新米。此外，民间还有夏日吃藕的食俗，藕清热生津，非常适合炎夏食用。宋朝文学家陶弼就在《咏藕》一诗中写道：“与君消酷暑，瓜李莫相猜。”

天气炎热，古人讲究“以热制热”，食用一些温热性的食材来给大量出汗后虚弱的身体以能量。于是，晒伏姜、喝伏茶、吃伏羊……大家进食如羊肉、姜等度过“三伏天”。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。

“小暑过，一日热三分。”炎炎盛夏已经来临。虽说时日还长，但只要捱过这看似无边暑热的“三伏天”，凉爽的秋日就近在眼前了。

封面新闻记者 李雨心



牛停留在绿叶上。在山东省高密市南湖植物园，一只蜗牛。新华社发

初伏 在名人诗词里消暑纳凉

成都最近的天气，让很多人开始呼唤“雨神”萧敬腾。伴着滚滚热浪，一年中最热的“三伏”即将到来——7月16日开始进入“三伏”中的初伏。

在四川历史名人的诗词里，伏天与酷暑、盛夏雷雨等有关。“诗仙”李白在《送萧三十一之鲁中兼问稚子伯禽》中，一句“六月南风吹白沙，吴牛喘月气成霞”，让暑月的热气好似也在身边弥漫开来。

六月南风吹白沙，吴牛喘月气成霞

诗仙、四川历史名人李白，性格豪迈，热爱祖国山河，其诗风格雄奇奔放，俊逸清新，富有浪漫主义色彩。开元十五年(727年)，李白“仗剑去国，辞亲远游”到湖北安陆，开启了“酒隐安陆，蹉跎十年”的生涯。在安陆寓居十年后，李白举家迁往东鲁，但他仍四处云游。

在《送萧三十一之鲁中兼问稚子伯禽》一诗中，他写下“六月南风吹白沙，吴牛喘月气成霞。”六月从南边吹来的风，可以吹动白沙。这里热到什么程



李白

度呢？李白用了一个典故，叫吴牛喘月。天气太热，牛大声喘息，呼气成霞。诗里还表达了对孩子的思念之情，那句“我家寄在沙丘傍，三年不归空断肠”，写出了三年没有回家的李白，想到断肠的思念之情。

黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船



苏轼

宋神宗熙宁五年(1072)，苏轼在杭州任通判。这年六月，他游览西湖，在船上看到奇妙的湖光山色，再到望湖楼上喝酒，写下《六月二十七日望湖楼醉书五首·其一》这首七

言绝句。

“黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船。卷地风来忽吹散，望湖楼下水如天。”这首诗将盛夏的雷雨写得十分传神，黑云翻滚如同打翻的墨砚与远山纠缠。一会儿，小船上突然多了一些“珍珠”乱窜，那是暴雨的雨点。但这阵雨来得快去得也快，一阵狂风平地而来，将暴雨都吹散。当他站在望湖楼上，喝酒聊天时，看到的已是天空澄澈，湖水平静。

闭户人高卧，归林鸟却回

公元759年，“诗圣”、四川历史名人杜甫从洛阳回到华州，也就是今天的陕西渭南市。对于华州的夏天，杜甫曾在《夏日叹》中写道，“飞鸟苦热死，池鱼涸其泥。”当华州的热遇上夔州(今重庆奉节县)的热，到底谁赢了？杜甫一连写了三首《热》来吐槽，便可窥见一二了。

《热三首·其二》中，他直抒胸臆地写道：“闭户人高卧，归林鸟却回。峡中都似火，江上只空雷。”因为气

温的升高，瘴气如阴云一般终日笼罩，而沾染上瘴气就会有生命危险，所以人们都闭户不出，鸟也不再安居于树林。夔州境内有著名的三峡，峡中的水就像那熊熊燃起的大火，而江上也只见打雷，不见下雨。

看来无论在哪个时代，酷暑对人们来说都一样难耐。只是就着如李白、杜甫、苏轼等四川历史名人的诗歌，这样的酷热想必也会多一些诗意的清凉吧。

封面新闻记者 周琴