

夏至

- 中国传统二十四节气 -

昼晷已云极

宵漏自此长

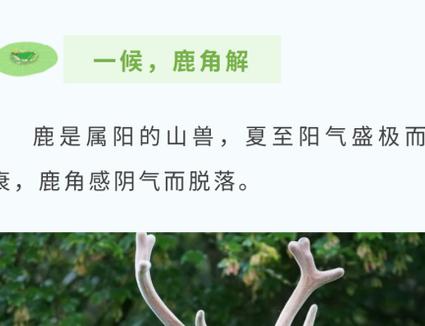
夏至来历

据载，夏至是二十四节气中，最早确定的一个节气。

公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”

陈希龄的《恪遵宪度》里这样解释夏至的“至”，即至极，这一日太阳到达北回归线处，白天一年中最长，正午日影一年中最短。



一年中最盛的阳气，也正是从夏至这一日开始逐渐转衰。

夏至的这一含义，体现着古人阳极阴生、周而复始、阴阳平衡的自然哲学智慧。

对于古人来说，夏至既是节气，也是节日，称为“夏节”或“夏至节”。

夏至三候

宵漏自此长，微阴生九原。

夏至时，阳气到达极致，阳气的极致下阴气开始产生，也因此有了夏至三候：

一候，鹿角解

鹿是属阳的山兽，夏至阳气盛极而衰，鹿角感阴气而脱落。



二候，蝉始鸣

古时楚称蜩（tiáo），秦晋称蝉。叫声清亮，俗称“知了”。蝉鸣里树影明灭，忽觉夏长。



三候，半夏生

半夏是一种野生中药草，能治伤寒寒热、喉咙肿痛。夏季过半时，最适宜采集它地下的块茎。

夏至习俗

1. 祭神祀祖

夏至时值麦收，自古以来有在此时庆祝丰收、祭祀祖先之俗，以祈求消灾年丰。因此，夏至作为节日，纳入了古代祭神礼。

《周礼·春官》载：“以夏日至，致地方物粢。”意为清除荒年、饥饿和死亡。夏至日正是麦收之后，农人既感谢天赐丰收，又祈求获得“秋报”。

2. 消夏避伏



夏至日，妇女们即互相赠送折扇、脂粉等什物。《酉阳杂俎·礼异》：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”“扇”，借以生风；“粉脂”，以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。

在朝廷，“夏至”之后，皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”，而且从周代始，历朝沿用，进而成为制度。

3. 食面



夏至这天不同地方有不同的饮食习俗。“冬吃饺子夏吃面”，夏至过后，小麦丰收，用今年的新麦做出新鲜的面条供大家尝新，所以有夏至吃面的习俗。在岭南，夏至这天喜欢吃狗肉和荔枝，有“吃了夏至狗，西风绕道走”的说法。人们相信夏至这天吃了狗肉，身体会抵抗疾病的入侵。

夏至书单

《夏至》



长按识别开始阅读



作者：周弯弯
出版社：青岛出版社
出版时间：2022.04
ISBN：978-7-5736-0079-0

本书以现实生活中的人物为原型，讲述了十二个爱情故事。有长情的陪伴，有志志的等待，有爱而不得的初恋，有终成眷属的美好，有勇敢过后的甜蜜，也有被时光掩埋的遗憾……有些人离开后再也没有回来，而有些人默默守候了整个人生。每个人，都是自己故事的主角。每个故事，都有一个结局。

《夏至·要吃面》

长按识别开始阅读

作者：保冬妮
其他责任人：王俊卿绘
出版社：接力出版社
出版时间：2019.01
ISBN：978-7-5448-5883-0

本书是《二十四节气旅行绘本》系列之一，全系列以二十四节气为时间线，通过贝儿和家人的旅行故事，展现了中国24个城市和乡村的风土人情、美食美景，融合了有关节气的知识、文化历史故事、重要的农事劳动、有趣的民俗活动，时令饮食与养生，带领读者不仅走进中国传统文化，也走遍祖国大好河山，领略舌尖上的中国，足尖上的中国，从书本走进生活，拥抱大自然。

《夏至：要吃面》故事地点在新疆，贝儿和家人在新疆吃拉条子、各种夏季水果，欣赏美景。夏至是二十四节气中的第十个节气，夏至是北半球一年中白昼最长的一天。这期间我国大部分地区气温偏高，日照充足，作物生长很快。贝儿还去了全国最热的地方——吐鲁番的火焰山，还有美丽的艾丁湖。

夏至已至

愿你向阳而立，逐光而行

推荐阅读

长按识别二维码

下载畅想阅读App