

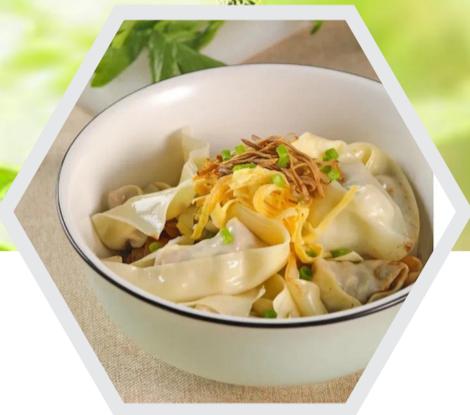
# 夏至快到啦!

## 这样做,愉快度夏

夏至

夏日晴好绿意

夏至,古时又称“夏节”“夏至节”。夏至之后,阴气始生,阳气开始衰退。民间有“夏至不过不热”“夏至三庚数头伏”的说法。夏至虽表示炎热的夏天已经到来,但还不是最热的时候,夏至后的一段时间内气温仍继续升高,大约再过二三十天,一般才是最热的天气。作为“斗三伏”的“前奏”,下面这些妙招能让人们安然度夏。



### 夏至食俗各不同

在中国不同地区夏至有不同习俗。比如在中国西北地区如陕西,夏至食粽,并取菊为灰用来防止小麦受虫害。而在南方,此日秤人以验肥瘦。农家擀面为薄饼,烤熟,夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉,祭祖后食用或赠送亲友。在某些地区,夏至多有未成年的外甥和外甥女到娘家吃饭的习俗。舅家必备苋菜和葫芦做菜,俗话说“吃了苋菜,不会发痧;吃了葫芦,腿里就有力气”。也有的到外婆家吃腌腊肉,说是吃了就不会疰夏。

#### 无锡:

夏至这天,无锡人早晨吃麦粥,中午吃馄饨,取混沌和合之意。有谚语说:“夏至馄饨冬至团,四季安康人团圆。”吃过馄饨,为孩童秤体重,希望孩童体重增加更健康。

无锡老话说“夏至吃馄饨,热天不疰夏”。因为“馄饨”又与“混沌”谐音,盘古开天,混沌初分,吃了馄饨可以更加聪明,所以夏至吃馄饨,又有祈福“平安过夏天”的意思。夏至这天吃馄饨时,有的人在馄饨里拌面

条。吃了馄饨可以免“疰夏”,用面条的长比拟夏至的长昼时间,取长寿的好彩头。

由于夏至正值麦收,新麦上市磨成面粉做成面条,也就有了“夏至吃面”的饮食习俗流传至今。俗话说“饭不香,吃生姜”“冬天萝卜,夏天姜”“早上三片姜,赛过喝参汤”是对生姜所具有的营养价值和作用的精辟概括。早上来一碟姜丝配阳春面,也是极好的。而夏至以后,正午太阳直射点逐渐南移,北半球的白昼日渐缩短,因此,民间又有“吃过夏至面,一天短一线”的说法。

吃过馄饨后,便是为儿童测体重,期待儿童增加体重更健康。在我国民俗有忌讳夏天酷热而测体重的风俗习惯,有说这一天称了体重以后,就不害怕夏天酷热、不容易消瘦,不然就会有病灾压身。夏至之后无锡进到梅雨天气,接着而成的便是炎热难忍的“三伏天”,大家难以承受那样的气温,人体相比别的日子要差些,一般体重下降。在夏至测体重便

是期待在今年夏天里吃好睡香,儿童健康成长。

#### 北京:

“冬至饺子夏至面”,好吃的北京人在夏至这天讲究吃面。按照老北京的风俗习惯,每年一到夏至节气就可以大啖生菜、凉面了,因为这个时候气候炎热,吃些生冷之物可以降火开胃,又不至于因寒凉而损害健康。

#### 绍兴:

旧时,在浙江绍兴地区,人们不分贫富,夏至日皆祭其祖,俗称“做夏至”,除常规供品外,特加一盘蒲丝饼。而绍兴地区龙舟竞渡因气候故,明、清以来多不在端午节,而在夏至,此风俗至今尚存。

#### 山东:

夏至这天山东各地普遍要吃凉面条,俗称过水面,有“冬至饺子夏至面”的谚语。莱阳一带夏至日荐新

麦,黄县(今龙口市)一带则煮新麦粒吃,儿童们用麦秸编一个精致的小箬篱,在汤水中一次又一次地向嘴里捞,既吃了麦粒,又是一种游戏,很有农家生活的情趣。

#### 岭南:

夏至吃狗肉和荔枝,是岭南一带的人以借名想吃的“专利”。广州粤语地区和广西的钦州、玉林等地区的人也是非常喜欢在夏至吃狗肉和荔枝的。据说夏至日的狗肉和荔枝合吃不热,有“冬至鱼生夏至狗”之说,故此夏至吃狗肉和荔枝的习惯延续至今。“吃了夏至狗,西风绕道走”,大意是人只要在夏至日这天吃了狗肉,其身体就能抵抗西风恶雨的人侵,少感冒,身体好。正是基于这一良好愿望,成就了“夏至狗肉”这一独特的民间饮食文化。如今随着人们生活水平的不断提高,家家户户在夏至日杀狗的景致已不复存在。然而,家家户户吃狗肉的习惯依然如故。



### 这样做,愉快度夏

夏至前后人们身体明显感觉疲乏燥热和心悸气短,食欲也会明显下降。遵循以下几条养生原则,可让你愉快平安度夏。

#### 晚睡早起中午打个盹

夏至是阳气最旺的时节,要顺应阳盛于外的特点,注意保护阳气,力争每天午睡半小时左右,可以保持良好的精神状态。

#### 饮食清淡多吃点“苦”

炎热季节饮食应清淡为宜,早晚喝点粥,可以生津止渴,补养身体。同时,苹果、葡萄、木瓜、枇杷这类平和的水果适合各种体质的人享用;除了饮食清淡,因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用,还可多吃苦菜类蔬菜,如苦瓜、香菜等。

#### 喝茶首选三叶茶

夏至养心清暑,首先推荐夏至三叶茶,分别是荷叶、竹叶、薄荷叶。夏至的时候可以三叶合泡(每种3-5克)或者任选其中的一种(荷叶、竹叶用5-10克,薄荷叶5克即可)泡茶喝,有非常好的清心火、养心和消暑的作用。难以接受苦味茶的人,可以用绿豆西瓜饮代替,即在煮好的绿豆汤里加入小块的鲜西瓜。对于心气虚的人,出汗多了以后会有心慌、呼吸短促、乏力症状,建议这类人夏至这天开始喝西洋参麦冬茶,具体做法是每天取3克西洋参、5克麦冬,开水泡茶饮。

#### 注意饮用水卫生

夏至时节,正是江淮一带的“梅雨”季节,这时正是江南梅子黄熟期,空气非常潮湿,冷、暖空气团在这里交汇,并

形成一道低压槽,导致阴雨连绵的天气。在这样的天气下,器物发霉,人体也觉得不舒服,一些蚊虫繁殖速度很快,一些肠道性的病菌也很容易滋生。这时要注意饮用水的卫生,尽量不吃生冷食物,防止传染病发生和传播。

#### 运动宜在清晨或傍晚凉爽时

夏季清晨或傍晚天气较凉爽,场地选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好。若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也会损阳气,还易中暑。所以,夏至养生歌谣:夏至心静自然凉,晚睡早起午休躺。暑伤津气炎热防,切忌饮食过寒凉。神清气和胸宽畅,户外防晒讲着装。(天易)

夏至

鹿角解·蝉始鸣·半夏生

第二十四

