

XIAOSHUJIEQIDE 小暑节气的由来和习俗 YOU LAI HE XISU

小暑到来，标志着中国大部分地区进入炎热季节，有“小暑开始热，减衣身上轻，抓紧种蔬菜，备足过冬”的说法。《月令七十二候集解》中说：“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。”《群芳谱》载：“暑气至此尚未极也。”此时，暑气上升，气候炎热，但并不是一年中最炎热的时间，农谚曰：“小暑不算热，大暑三伏天。”

人们常说“热在三伏”。中国历法规定，夏至后第三个庚日为入伏，其中第一个10天为初伏，初伏最早离夏至20天，最晚30天，小暑离夏至16天。“小暑过，每日热三分。”小暑节气期间正好赶上入伏，从小暑至立秋这段时间，称为“伏夏”，即“三伏天”，是全年气温最高的时候，民间有“小暑接大暑，热得无处躲”、“小暑大暑，上蒸下煮”的说法。

“小暑之时，雨热同季”，雨与小暑有着相依为命的关系，金代诗人庞铸《喜夏》诗云：“小暑不足畏，深居如退藏。青奴被荐枕，黄奶亦升堂。鸟语竹阴密，雨声荷叶香。晚凉无一事，步履到西厢。”

“大暑小暑，灌死老鼠。”入伏以后，暴雨形成的洪水称为“伏汛”。俗话说：“伏天的雨，锅里的米。”伏汛会对蔬菜和棉花、大豆等旱作物造成不利



影响，有“小暑南风，大暑旱”、“小暑打雷，大暑破圩”之说，意为小暑时若是吹南风，则大暑时必定无雨，就是说小暑时最忌吹南风，否则必有大旱；小暑日如果打雷，大暑时必定有大水冲决圩堤，要注意防洪防涝。唐代元稹在《小暑六月节》诗中说：“倏忽温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。户牖深青霭，阶庭长绿苔。鹰鹯新习学，蟋蟀莫相催。”在江南，小暑时节的雷雨常是“倒黄梅”的天气信息，“小暑一声雷，倒转半月做黄梅”，预兆雨带还会在长江中下游维持一段时间，故农谚说：“小



暑雷，黄梅回；倒黄梅，十八天。”江苏有小暑日忌西南风的说法，有农谚：“小暑西南风，三车勿动。”三车是指油车、轧花车、碾米的风车，意思是小暑前后，西南风和东南风的交汇机会多，主年景不好，农作物歉收，油车、轧车、风车都不动了。

“小暑进入三伏天，龙口夺食抢时间，米中耕又培土，防雨防火莫等闲。”小暑节气气温高，雨水丰富，阳光充足，是万物生长最茂盛的时期，大部分地区的大秋作物基本播种结束，农村多忙于夏秋作物的田间管理，因此说“栽秧栽到小暑，打的不够喂老鼠”、“小暑插秧不生根，收割一亩打半升”。田间管理除浇水外，主要是锄耨培土，农谚有“耨禾不拢堆，庄稼长不快”、“大暑到立秋，积粪到田头”、“拢堆如上粪”、“没有堆，刮风

下雨两分开”等说。小暑时节棉花开始开花结铃，生长最为旺盛，盛夏高温使蚜虫、红蜘蛛等多种害虫盛发，应适时防治病虫，做到“小暑天气热，棉花整枝不停歇”。小暑期间，一方面要加强防洪防涝，另一方面要做好抗旱救灾，“小暑不受旱，一亩打几石。”小暑期间的庄稼急需水，多浇才能满足高温下作物的生长需要。

“萤火虫，提灯笼，飞到西来飞到东，晚上飞到家门口，宝宝回家它来送。”小暑时节正是萤火虫开始活跃的季节。南宋才女朱淑真



在《夏萤》中写道：

“熠熠迎宵上，林间点点光。初疑星错落，浑讶火荧煌。着雨藏花坞，随风入画堂。儿童竞追扑，照字集书囊。”树林间、草丛中都是萤火虫的乐园，夜幕降临之后，忽明忽暗的点点白光伴随着人们度过漫漫长夜。唐朝罗邺写下《萤二首》，其一云：“水殿清风玉户开，飞光千点去还来。无风无月长门

夜，偏到阶前点绿苔。”其二云：“水殿清风玉户开，秋径莎庭入夜天。休向书窗来照字，近来红蜡满歌筵。”唐朝徐夔的《萤》诗别有韵味，诗曰：

“月坠西楼夜影空，透帘穿幕达房栊。流光堪在珠玑列，为火不生榆柳中。一一照通黄卷字，轻轻化出绿芜丛。欲知应候何时节，六月初迎大暑风。”

过去，民间有小暑“食新”的习俗，即在小暑过后尝新米，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。据说，“吃新”乃“吃辛”，是小暑节后第一个辛日。城市人一般买少量新米与老米同煮，再加上新上市的蔬菜。所以，民间有“小暑吃黍，大暑吃谷”之说。

关于伏天，民谚有“头伏萝卜二伏菜，三伏还能种荞麦”、“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不



振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

在小暑时节，各地还流传着不少习俗，尤其是在农历六月初六这天。农历六月初六有很多节名，如“姑姑节”，此时正值农闲季节，农村妇女得闲要回娘家看父母；如“翻经节”，据说始于唐朝，寺院藏经在这一天要翻检曝晒；如“晒衣节”，人们在这天要把衣服（书籍）拿出来晾晒，谓之“晒龙袍”，据说衣服此日晾晒后，可以避免被虫蛀。还有“天贶节”，“贶”的意思是赐赠，即天赐之节。传说，这一天，宋代皇帝向臣属赐冰和炒面，故称“天贶节”。此日，群众有吃炒面之俗，即把新麦炒熟磨成面粉，用水和红糖调食。传说吃了炒面一夏天可以不拉肚子，去暑气。

伏日吃面的习俗至少三国时期就已开始了,《魏氏春秋》记载:“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然。”这里的汤饼就是热汤面。《荆楚岁时记》记载,六月伏日食汤饼,名为辟恶。五月是恶月,六月沾边儿也应辟恶。伏天还可吃过水面、炒面,这种吃法汉代已有,唐宋时更为普遍,只不过那时是先炒熟麦粒,然后再磨面食之。唐代医学家苏恭说,炒面可解烦热,止泄,实大肠。另外,山东临沂地区有给牛改善饮食的习俗,伏日煮麦仁汤给牛喝,据说牛喝了身子壮,能干活,不淌汗。民谣曰:“春牛鞭,舐牛汉(公牛),麦仁汤,舐牛饭,舐牛喝了不淌汗,熬到六月再一遍。”

在小暑节气当天,民间还有吃藕的习俗。藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等矿物质和多种维生素,钾和膳食纤维也比较多,具有清热、养血、除烦等功效,适合夏天食用。鲜藕以小火煨烂,切片后加适量蜂蜜,可随意食用,有安神入睡之功效,可治血虚失眠。

另外,在小暑当天,民间还有食黄鳝的习俗。小暑黄鳝赛人参,黄鳝生于水岸泥窟之中,以小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。夏季往往是慢性支气管

炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期,而黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用,根据冬病夏补的说法,小暑时节最宜吃的是黄鳝,黄鳝蛋白质含量较高,铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上,并含有多种矿物质和维生素。黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度,防治动脉硬化引起的心血管疾病,对积食不消引起的腹泻也有较好的作用。关于黄鳝有如此大的药用价值有一个传说,相传,远在三国时期,“医圣”华佗得罪了曹操,被打入死牢,他痛惜自己的一身医术未能传人,思忖着想把医书交给自己的夫人。看管华佗的人敬仰华佗的医术和乐善好施,便决定为他做传书人。不料走漏了风声,传书人被杀,书也被烧成灰烬,灰烬飞落到水田,恰被黄鳝吃了,由此,人们认为黄鳝可以去除百病,免遭灾难。

(本刊编辑部孟艳霞整理)

