



岛城的夜晚凉爽,小朋友在市民广场上练习滑轮 记者 沈磊 摄



岱山县衢山镇沙林高沙滩,小朋友们在海里嬉戏消暑 记者 沈磊 摄

# 本周日是大暑,一年中最热的时候到了,舟山人讲究饮食养生 舟山人爱吃哪些凉食败火、哪些热食治热?

□记者 张莉莉 通讯员 木易

“大暑三秋近,林钟九夏移。”本周日,我们将迎来夏季的最后一个节气——大暑。烈日当头,滚滚热浪席卷而来,一年中最热的时候到了。



三伏天,定海区一少儿推拿诊所里不少孩子在“冬病夏治” 记者 陈永建 摄



清晨的海风中,瑜伽爱好者在白沙岛体验瑜伽 记者 陈永建 摄

## 根据大暑的热不热 预测天气

《月令七十二物集解》中说:“大暑,六月中。暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹大也。”

比起小暑,大暑之时的气候更加高温湿热。大暑时节正值三伏天中的中伏,此时,烈日当头,蝉鸣聒噪,我们也迎来了一年之中最热的时候。

古人将大暑分为三候:一候腐草为萤。萤火虫产卵在落叶与枯草之间,经幼虫、蛹而至成虫,在盛夏孵化而出。仲夏之夜,林间荧光闪烁,仿若仙境,是难得一见的绝妙景象。

二候土润溽暑。此时土壤内湿气潮湿,天气也湿热难耐,在这“上蒸下煮”的时节,来一份清热解暑的绿豆汤,是这个季节惬意的享受。

三候大雨时行。大暑节气,常在午后降下大雨。雨势大,但下雨的时间不长。雨后可以稍稍缓解一些暑气。“微风忽起吹莲叶,青玉盘中泻水银”,说的就是暑天大雨的情景。

经过长期观察,人们发现了可以根据大暑的热与不热,来预测后期的天气,随之诞生了不少农谚,例如“大暑热,田头歇;大暑凉,水满塘”“大暑热,秋后凉”“大暑热得慌,四个月无霜”“大暑不热,冬天不冷”“大暑不热要烂冬”等。

## 大暑习俗多 各地皆有不同

大暑时节,民间有很多消暑、解暑的习俗。例如浙江沿海地区,尤其是台州许多渔村有送“大暑船”的习俗。“大暑船”完全按照旧时的三桅帆船缩小比例后建造,船内载满各种祭品,渔民轮流抬着“大暑船”在街道上行进,最终“大暑船”被运送至码头,进行一系列祈福仪式。随后,这艘“大暑船”被渔船拉出

渔港,然后在大海上点燃,任其沉浮,以此祝福人们五谷丰登,生活平安健康。

大暑是田野中蟋蟀最多的时节,中国很多地区的人们有茶余饭后斗蟋蟀取乐的风俗。据传大暑这天斗蟋蟀的民俗起源于唐代,大为盛行是在宋代。

晒伏姜,这个习俗源自中国山西、河南等地,三伏天时人们会把生姜切片或者榨汁后与红糖搅拌在一起,装入容器中蒙上纱布,于太阳下晾晒。充分融合后食用,对老寒胃,伤风咳嗽等有奇效,并有温暖保健的功效。

鲁南地区的人们往往会在大暑这天喝上一碗温热的羊肉汤,带走体内积热,俗称“喝暑羊”。

广东一些地方盛行“吃仙草”,即将仙草做成消暑甜品。

福建莆田一带,人们更爱吃荔枝、羊肉和米糟,亲友间将这些吃食作为互赠礼品,即为“过大暑”。

温州人则有煎青草豆腐的习俗。青草豆腐指的是采用仙草、甘草、夏枯草与菊花、金银花等中草药煎制成豆腐形状、冷却后即可食之,清凉解毒,生津止渴。过去不少家庭都能自制食用。除此之外,温州还有大暑喝伏茶的习俗。伏茶,顾名思义,是三伏天的茶。这种由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水,有清凉祛暑的作用。古时候,很多地方的农村都有个习俗,就是村里人会在村口的凉亭里放些茶水,免费给来往路人喝。在温州,这个习俗被一直保留了下来。每个凉亭里都有专人全天煮茶,保证供应。

## 舟山人 多吃凉食败火、热食治热

俗话说,“大暑不暑,五谷不鼓”。虽对人们来说暑热难耐,但对于农作物来说,正是奋力生长的好时候,但旱、涝、台风等自然灾害发生频繁,也是排涝、防台、田间管理、抢收抢种等农业活动较为繁重的时节。

尽管如此,“讲究”的舟山人还是不忘在每年这个日子里弄些“仪式感”,特别是在饮

食养生方面,有许多习俗。

和全国其他地方类似,舟山也有在大暑时节吃凉食败火的习俗。人们会吃一些凉拌黄瓜、凉拌面条、绿豆汤、腌冬瓜、腌茄等,许多人还有大暑吃凤梨的习惯,因为这个时节的凤梨最好吃,且有败火的作用。

除吃凉食以外,舟山人还常以热食来治热。许多人习惯在大暑时节吃荔枝、米糟和生姜。吃荔枝前,习惯先将鲜荔枝浸于冷水或者井水之中,大暑这天取出来,认为这样的吃法最惬意、最滋补。

米糟是将糯米饭拌合烧酒,让它发酵,熟透成糟。到大暑那天,把它割成一块块,加些红糖煮食,说是可以“大补元气”。

姜中含有多种营养元素,有兴奋、排汗降温、防暑、提神等作用,可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状。俗有“冬吃萝卜夏吃姜,不需神医开药方”“上床萝卜下床姜”“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”等民谚。

## 大暑养生要防暑湿

大暑是高温高湿的时期,很多地方会出现40摄氏度的高温,且多降雨,雨水受到高温的蒸腾,氤氲之气弥漫,这段时间,老人小孩及高血压、患有心脑血管病的群体要格外注意起居,尽量避免在中午及下午温度最高时户外活动,早晚锻炼避免过于剧烈,宜采取散步、做操等舒缓的方式。

这段时期,人体容易出现脱水、中暑等问题,因此饮食健康成为了一项重要的关注点。饮食方面,应多摄入一些富含维生素C的食物,如柑橘类、猕猴桃、草莓等,这些食物有助于增强身体的免疫力,防止感冒。此外,多喝水、饮用茶水,可以保持身体的水分充足,防止脱水中暑。

夏季也是一年中事故多发且危险性大的季节之一,大暑更是如此。大暑时期,户外运动要注意避开高峰时段,尽量选择早晚两个时间段进行。此外,要注意用电安全、食品安全等问题,保持警惕,预防事故的发生。



小学员们在干施吞礼孝学堂体验传统文化,暑假生活丰富而有意义 记者 陈永建 摄



志愿者向坚守岗位的交警送上“清凉礼” 记者 张磊 摄



岱西的清涼市集,消暑小吃受欢迎 记者 张磊 摄

## 读诗怀古

### 《毒热寄简崔评事十六弟》

唐·杜甫  
大暑运金气,荆扬不知秋。  
林下有塌翼,水中无行舟。

### 《大暑六月中》

唐·元稹  
大暑三秋近,林钟九夏移。  
桂轮开子夜,萤火照空时。  
瓜果邀儒客,菖蒲长墨池。  
绛纱深卷上,经史待风吹。

### 《刘驎马水亭避暑》

唐·刘禹锡  
千竿竹翠数莲红,水阁虚凉玉簫空。  
琥珀盏红凝漏酒,水晶帘管更通风。  
赐冰满碗沉朱实,法饌盈盘覆碧甃。  
尽日逍遥避烦暑,再三珍重主人翁。

### 《鹤冲天·溧水长寿乡作》

宋·周邦彦  
梅雨霖,暑风和。高柳乱蝉多。  
小园台榭远池波。鱼戏动新荷。  
薄纱厨,轻羽扇。枕冷簟凉深院。  
此时情绪此时天。无事小神仙。

### 《大暑水阁听晋卿家昭华吹笛》

宋·黄庭坚  
蕲竹能吟水底龙,玉人应在月明中。  
何时为洗秋空热,散作霜天落叶风。