夏至 万物至此皆生长

■记者 郝新颖

有人说，夏至是一年中最诗意的一天，也是最难忘的一天。因为这是一年中夜最短、昼最长的一天，在漠河和乌苏里，夏至日的昼长可达17小时，在北极圈以北，到夏至日太阳就不下落，人们可以欣赏到“白夜”的太阳。

绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。国人惯将浪漫的夏至称为“夏节”“夏至节”，是二十四节气之一，也是古时民间“四时八节”之一，夏为大，至为极，万物到此壮大繁茂到极点，阳气也达到极致。2020年夏至为6月21日5:43:33，根据天气预报，21日十堰为小雨转多云，气温在20℃到25℃之间。

·节令

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至之名由此而来。

每年的6月21日或22日，为夏至日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线（北纬23°26′28"44），北半球的白昼达最长，且越往北越长。

夏至时节，北方的庄稼已经收割完毕，下一季的作物刚刚种下，夏至是农忙时节，也是丰收时节，历来受人重视。韦应物的《夏至避暑北池》中有云，“昼晷已云极，宵漏自此长……公门日多暇，是月农稍忙。”描述的正是夏至这天典型的物候变化和盛夏午后的生活场景。

·气候

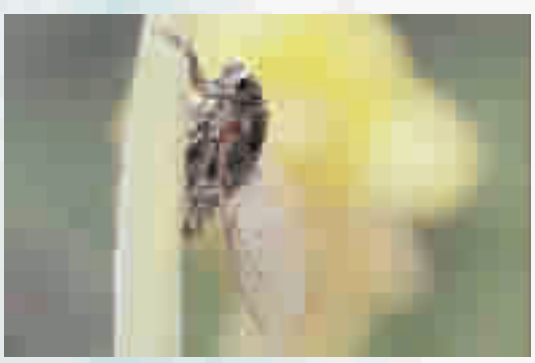
夏至时节，地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨天气，这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称之为“夏雨隔田坎”。同时，夏至时节也是江淮一带的梅雨季节，这时正是江南梅子黄熟期，空气非常潮湿，冷、暖空气团在这里交汇，并形成一道低压槽，导致阴雨连绵的天气。夏至过后，气温将继续升高，有“夏至不过不热”的说法，夏至虽然日照时间长，却也不是最热的时候，夏至过后第三个庚日起入伏，天气将逐渐炎热。

·物候

夏至有三候，一候鹿角解。夏至之日“鹿角解”，鹿是山兽，属阳，角向前；麋，形大，属阴，角向后。夏至一阴生，感阴气而鹿角退；冬至一阳生，麋感阳气而麋角退。

二候蜩始鸣，后五日“蜩始鸣”。古时楚称蜩，秦晋称蝉。蜩蝭沸羹，叫声沸稠为粘羹，蜩即夏蝉，黑大，叫声清亮，俗称“知了”，雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣。

三候半夏生，再五日“半夏生”。意味着夏天过半了，后半夏白昼骄阳似火，浓荫难求；夜晚虫鸣如织，花香四溢。半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名。在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。



·养生

夏季阳气盛于外，夏至过后，阳极阴生，阴气居于内。夏至养生既要养身，也要养心，更要防暑。

夏至饮食多清补。唐朝孙思邈提倡：“常宜轻清甜淡之物。”又说：“善养生者常须少食肉，多食饭。”因此夏至后，饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物，吃苦味食物，勿过咸、过甜。

夏至养心多滋养。饮食上注意养生保健，精神上也要注意调养。夏属火，对应五脏之心。因此，夏至后重在养心。俗话说：“心静自然凉。”因此，要善于调节，多静坐，排除心中杂念。

夏至防暑多缓解。夏至节气之后，炎热的三伏天也跟着来了。高温天气下人容易中暑，感到胸闷、头重、疲倦等不适，因此夏至时节要及时防暑，外出需做好防晒措施，适当使用空调，还可以准备些解暑绿豆汤、藿香正气水等防暑用品。

书法：严海南（《硬笔书法》主编）

本报地址：十堰市人民中路58号 发行中心：8652063 广告中心：8114000 邮政编码：442000 零售价：2元 年定价：228元 承印：十堰日报社印刷厂