

小暑： 温风候至，热气未盛

程鹏

今天，是中国传统二十四节气中的第十一个节气——小暑。它标志着炎热多雨的季夏时节到来了。

俗话说：“小暑过，一日热三分”，从小暑开始一直到大暑，天气愈发炎热，空气湿度也逐渐加大，闷热的“桑拿天”成为常态，故民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。所以，从小暑到大暑这段时间，可以说是一年中最热的时节。

作为炎热潮湿的长夏之始，小暑有着重要的预警作用，提醒人们为即将到来的伏天做好准备。古往今来，平民百姓用俚俗谚语总结生产生活经验，为平安顺利度过暑日贡献了民间智慧；文人雅士的诗词歌赋，则描绘了消暑纳凉的雅趣。“树下地常阴，水边风最凉”树下水边固然是闲坐避暑的好去处，然“散热由心静，凉生为室空”更是难得的心境。

——编者

候温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。户牖深青霓，阶庭长绿苔。麈尾新习学，蟋蟀莫相催。

唐代诗人元稹的这首《小暑六月节》，用细腻的笔触描绘了小暑三候与节气特点，诗中景物动静结合、声色交融，给人以生动形象的画面感。

每年公历7月6日到8日，太阳到达黄经105度，就进入了中国传统二十四节气中的第十一个节气——小暑。小暑是夏天的第五个节气，标志着炎热多雨的季夏时节到来了。《历书》曰：“斗指辛为小暑，斯时天气已热，尚未达于极点，故名也。”小、微也；暑，热也。此时天气已经比较炎热，但还不是最热的时候，所以称小暑。《月令七十二候集解》中称“小暑，六月节”，并言“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。”

古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”进入小暑节气，天气变得炎热，大地上再难觅得一丝凉风，所有的风都是带着热浪的温风。《诗经·七月》中描述蟋蟀“七月在野，八月在宇”，此八月即夏历六月，即小暑节气的时候，由于天气炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热。老鹰也因地面气温太高，而去清凉的高空中

展翅翱翔。

从小暑直到大暑， 天气愈发炎热，空气湿度也逐渐加大，闷热的“桑拿天”成常态

“小暑不算热，大暑三伏天。”小暑虽然不是一年之中最炎热的时节，但紧随其后的就是一年之中最热的节气——大暑。俗话说“小暑过，一日热三分”，从小暑开始一直到大暑，天气愈发炎热，空气湿度也逐渐加大，闷热的“桑拿天”成为常态，故民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。所以，从小暑到大暑这段时间，可以说是一年中最热的时节，正所谓“小暑接大暑，热得无处躲”，此时做饭也成了一项苦差事，所以才有“小暑大暑，有米不愿回家煮”的俗语。

天气炎热，人们不愿活动。古时行军打仗若遇到这一时节，也希望借战事休兵。当然，兵不厌诈，暑夏炎热也是对双方的重要考验。《三国志·魏书·田畴传》记载，曹操北征乌丸时，听从田畴的计谋，撤退诱敌，置大木于水侧路傍曰：“方今暑夏，道路不通，且俟秋冬，乃复进军。”敌军上当，真以为曹军离开了，

结果被杀至溃败。《晋书·王鉴传》记载：“时杜弢作逆，江湘流弊，王敦不能制，朝廷深以为忧。鉴上疏劝帝征之”议者或以当今暑夏，非出军之时。鉴谓今宜严戒，须秋而动。”可见暑夏出军并非良机。《水浒传》中的著名情节“智取生辰纲”也是发生在这一时节。炎天暑月，酷热难行，“祝融南来鞭火龙，火旗焰焰烧天红。日轮当午凝不去，万国如在红炉中。五岳寻干云彩灭，阳侯海底愁波竭。何当一夕金风起，为我扫除天下热。”这八句诗可谓将这一炎热天气描写得淋漓尽致，而假扮成酒贩子的白日鼠白胜出场时的唱词则更加通俗易懂：“赤日炎炎似火烧，野田禾稻半枯焦。农夫心内如汤煮，公子王孙把扇摇。”暑热难消，口渴难熬，杨志和军汉们终于着了道，喝了下了蒙汗药的酒，被劫了生辰纲。

小暑时节，雨水增多，经常会有大风暴雨出现，有时还会伴有雷暴、冰雹。俗话说“小暑雷，黄梅回”“小暑一雷声，倒转做黄梅”，是指小暑时如果有雷雨，往往预示着“倒黄梅”天气的到来，潮湿闷热的雨天还要持续一段时间。从小暑到大暑，雨量的增多往往带来洪涝灾害，俗语有云“小暑大暑，淹死老鼠”，说的就是小暑和大暑节气期间，降雨较多，雨量集中，地里的老鼠也会被淹死。所以，进入小暑后，许多地方也进入了汛期，防汛抗洪成了一项重要任务。

二十四节气作为一个完整的民俗系统，不仅反映了自然节律的变化，而且各个节气之间也有着紧密的联系。许多谚语就反映了小暑与其他节气的联系，其中尤以与大暑的联系最为紧密。如“小暑不见日头，大暑晒开石头”，指的是小暑时如果是阴雨天没有太阳，那么大暑时将十分炎热，太阳都能把石头晒裂。还有“小暑热得透，大暑凉透透”“小暑凉透透，大暑热透透”，则分别指的是小暑时如果天气非常炎热，那么大暑时就会凉快一些，而小暑时如果天气凉爽，那么大暑时天气将非常炎热。“小暑温暾大暑热”，也是此理。除了天气的炎热，雨水的多寡也是一个重要参照物。“小暑南风，大

暑旱”，指的是如果小暑刮南风，那么在大暑的时候极有可能会出现干旱。“小暑打雷，大暑破圩”，是指小暑时如果打雷，大暑时会暴雨如注，冲破圩堤。还有“小暑下几点，大暑没河堤”，说的是假如小暑下雨下得较小，那大暑时就会下大雨，河水甚至会没过河堤。这种天气互补的气象规律，是古人的经验性总结。除了与大暑紧密相连外，还与其他月份、节气的天气变化有一定联系。如“小暑热过头，九月早寒流”“小暑过热，九月早冷”，就是指小暑时如果过于炎热，寒凉的秋季就会较早来临。这种天气变化，实际上是节气症候提前的标志，小暑时已经如大暑时一般炎热，那炎热的夏季就会较早结束，正所谓“小暑热过头，秋天冷得早”。“小暑大暑不热，小寒大寒不冷”，是指小暑大暑时如果不很炎热，那么在冬季小寒、大寒时也不会太冷。

广西俗语“小暑有雨旱，小寒有雨冷”，则是说小暑的时候如果下雨的话，那么今年可能会旱，小寒节气如果有雨的话，那后面的天气会比较寒冷。

高温雨水都是节气带来的天时之利，充足的阳光和丰沛的雨水让农作物茁壮成长

当然，小暑炎热是正常的自然现象，虽然会让人们的身体感到有些不适，但对于庄稼作物来说，小暑可以说是一个非常重要的节气。俗话说：“小暑热，果豆结；小暑不热，五谷不结”，此时高温多雨的天气为农作物的快速生长提供了条件，农作物进入了茁壮成长的阶段，菜地里的茄子、辣椒、黄瓜、西红柿、毛豆陆续结果成熟，早稻进入灌浆期，中稻进入孕穗期，作为喜温作物的水稻受温度影响比较大，如果温度较低，则会出现抽穗

延迟、灌浆缓慢、空壳率增大等问题。所以，小暑节气是否炎热，影响着农作物的生长发育。

三伏天气炎热温度高，虽然有利于作物生长，但也离不开雨水的滋润。此时缺少雨水，就很容易发生旱灾，所以雨水也非常重要。很多地方的农谚都显示了雨水的重要性。如“伏里无雨，囤里无米”“伏里雨多，稻里米多。伏里无雨，谷里无米”“三伏不受旱，一亩增一石”，都是讲伏天水的重要性，如果缺少雨水，不仅收成减少而且稻谷空壳的问题也会比较严重。所以很多地方的谚语中就讲到了雨水的珍贵，如有些地方有“小暑雨如银，大暑雨如金”的说法。还有谚语“雨打小暑头，四十五天不用牛”，指的是如果小暑这天有雨，那么后面的四十五天(大概三个节气)里雨水会比较充足，都不需要牛来耕地。

高温雨水都是节气带来的天时之利，勤劳的人们还需要根据不同农作物的生长阶段和长势做好各种田间管理工作。充足的阳光和丰沛的雨水虽然可以让农作物茁壮成长，但是田间的杂草也随之疯狂生长。所以“小暑连大暑，锄草防涝莫踌躇”。此外，高温天气也有利于蚜虫、红蜘蛛等多种害虫的繁殖，防治病虫害也是这一时段田间管理的重要任务。此时，适宜的天气也是一些蔬菜种植的时候，“头伏萝卜二伏芥，三伏里头种白菜”，勤劳的人们往往要“抓紧种蔬菜，备足过冬”。此时的棉花生长旺盛，已经开始开花结铃，需要做好整枝、打杈、去老叶工作，增强通风透光，避免蕾铃脱落，故有“小暑时候天气热，棉花整枝不停歇”的农谚。

小暑前后的农历六月初六，是中国传统节日天贶节，以曝书晒衣而闻名

小暑时节高温多雨，遇到晴朗的天气需要曝晒书籍、衣物、器具等物品。尤其是小暑前后的六月初六，更是以曝书晒衣而闻名。农历六月初六是中国传统节日——天贶节，“贶”即“赐”，“天贶节”即天赐之节。据史书记载，天贶节始于宋代哲宗元符四年，宋真宗赵恒于六月六日声称上天赐予天书，遂定这天为天贶节，并在泰山脚下建造了一座雄伟的天贶殿。

民间有“六月六，晒红绿”的习俗，“红绿”代指五颜六色的衣服。相传这一习俗起源于唐代，传说唐代高僧玄奘从西天取经回国，经文被水浸湿，于六月初六将经文取出晒干，于是寺庙中便有了六月六晒经书的说法。唐代时，曝书已经形成制度，到北宋时，还形成了独特的馆阁翰林文人的曝书集会。皇宫内于此日为皇帝晒龙袍，故有“六月六，晒龙衣”“六月六，人晒衣裳龙晒袍”等俗谚。在民间，人们也会趁着阳光明媚，将家中的衣物拿到阳光下暴晒，不仅防潮防霉、去湿防蛀，还对健康大有裨益。

作为炎热潮湿的长夏之始，小暑提醒人们为即将到来的伏天做好准备

小暑时，许多农作物和蔬菜瓜果已经成熟，所以有很多地方都有小暑“食新”的习俗。在南方稻作地区，人们将新收割的稻谷碾成米，制成米饭食用，或饮用新米酿造的新酒。同时，祭祀五谷大

神和祖先，祈求风调雨顺、五谷丰登。民间有“小暑吃黍，大暑吃谷”之说。

在北方地区则是以面食为主，许多地方有头伏吃饺子的习俗，“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的俗谚，说的就是三伏天，人们食欲不振，有苦夏之症，这些食品不仅可以开胃解馋，而且有利于身体出汗，排出体内毒素。在鲁南苏北等地，还有“六月六，接姑娘，新麦馍馍羊肉汤”的谚语，不仅讲述了六月六将出嫁的姑娘接回娘家的习俗，还道出了夏收过后，吃新麦馍馍、喝羊肉汤的习俗，相传此俗是六月伏日吃面的演变，最迟在魏晋南北朝时就已盛行。《魏氏春秋》中记载，三国曹魏时人称“傅粉何郎”的何晏，面容细腻洁白，“伏日食汤饼，取中拭汗，面色皎然，乃知非傅粉。”《荆楚岁时记》中载：“六月伏日，并作汤饼，名为辟恶。”可知六月伏日进汤饼，已成“辟恶”之俗。

进入小暑以后，由于天气炎热，人们出汗多、消耗大、湿气重，容易出现周身乏力、脾胃不和、手足水肿等症状。所以在饮食方面应多吃一些解暑、健脾的食物。一些地区有小暑吃藕的习俗。莲藕富含蛋白质、淀粉、维生素、铁、铜、膳食纤维等补益成分，不仅营养价值高，而且有健脾止泻、清热凉血、补生血生等功效。小暑食用还可去暑解热、帮助睡眠。此外，用荷叶煮粥也是不错的选择，荷叶性平，味苦涩，有解暑热、清头目之功效，荷叶粥是夏天最佳的解暑食品。小暑是黄鳝最为肥美、价值最高的时候，民间有“小暑黄鳝赛人参”之说。黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨等作用，小暑时吃黄鳝，不仅是享受当季的美味，而且对身体也有很好的滋补作用。

依照中医的观点，春夏养阳，冬病夏治，三伏天也是养生进补的重要时机。在江苏徐州、安徽萧县、上海奉贤等地，就有伏羊吃羊肉的习俗，伏羊吃羊肉以热制热，可以排汗排毒，祛除湿气和冬春之毒，是以食为疗的典型代表。所以民间就有“伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。上海奉贤区庄行镇在每年的三伏天都会举办伏羊节，三伏天天吃羊肉喝烧酒的习俗在当地已有600多年历史，羊肉烧酒习俗也已被列入了上海市非物质文化遗产项目名录。

暑，是中医六邪“风、寒、暑、湿、燥、火”之一，很容易引起疾病。小暑时节，面对炎炎酷暑，我们要顺应自然的气候变化，在饮食及起居方面都需要多加注意。夏日炎炎，冷饮雪糕虽然诱人，但也不可多食，以免寒邪入侵不能排出。在剧烈运动后不宜饮用大量冷饮，也不要冷热饮食交替入口。还有洗冷水澡、直吹空调等习惯，都会对身体健康造成不利影响。此外民间有“冬不坐石，夏不坐木”之说，夏天气温高、湿度大，露天的木制椅凳经过雨淋含有较多水分，再经太阳一晒，便会向外散发潮气，在上面久坐会诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。

作为炎热潮湿的长夏之始，小暑有着重要的预警作用，提醒人们为即将到来的伏天做好准备。古往今来，平民百姓用俚俗谚语总结生产生活经验，为平安顺利度过暑日贡献了民间智慧；文人雅士的诗词歌赋，则描绘了消暑纳凉的雅趣。“树下地常阴，水边风最凉”树下水边固然是闲坐避暑的好去处，然“散热由心静，凉生为室空”更是难得的心境。

(作者为民俗学博士、上海社会科学院文学研究所助理研究员)



▲ 林凡《海上时节》系列画下在上海度过的二十四节气，有自然风光，也有城市景色。图为其中描绘小暑的一幅



▲ 于茜《夏日闲情》
▼ 紫禁城的二十四节气物候之小暑(摄影:王璉)

