

古人怎么过大暑天

7月23日,我们将迎来大暑节气。大暑是二十四节气中的第十二个节气,太阳自春分日处于黄经0度起,运行至黄经120度,北斗星尾柄处于“未”的位置,此即《通纬·孝经援神契》所谓“斗指未,为大暑”一说。大暑节气正值“中伏”前后,是一年中最热的时候。与小暑相比,大暑有什么不一样?古人是怎么过大暑天的?

壹 大暑天为何被古人视为“孕育果实”的季节?

《春秋繁露》:“大暑隆,万物茂育怀任”

在古人眼里,小暑与大暑都是非常湿热的天气,两个节气的不同之处在于湿热程度上的差别,小暑虽然进入了高温模式但尚未到极致:“小,微也,是月极热,月初犹小,故谓之‘小暑’。”而大暑则是极热天,明陈三谟《岁序总考全集·一年二十四气详解》“大暑六月中”称:“大,极也,盛也,暑热也。季夏湿热之气极盛,月半转大,故谓之‘大暑’,乃六月之中气也。”

“暑”之先“小”后“大”与“寒”之由“小”到“大”是一个道理,都是古人根据事物、气候的发展、变化的内在规律而定的。《通纬·孝经援神契》称:“小暑后十五日斗指未,为大暑,六月中;小大者,就极热之中,分为大小,初后为小,望后为大也。”表面上看,小暑和大暑是湿热程度的不同,但本质上则是古人依农作物的生长发育特征划分的。大暑时节,正是喜热作物生长速度最快的时节,“秋实在大暑里孕育”。这就是汉儒董仲舒《春秋繁露》中所谓:“夏至之后,大暑隆,万物茂育怀任。”唐朝诗人杜甫《大热》一诗说得更形象:“天地一大窑,阳炭烹六月。万物此陶镕,人何怨炎热。君看百谷秋,亦自暑中结……”



南宋佚名绘《柳荫高士图》中柳荫下避暑的高士(台北故宫博物院藏品)

古人在极热的黄经120度节点上设“大暑”节气的用意正缘于此!目的是提醒人们不要报怨炎热的天气,而要顺应天时。天气虽热,却是孕育果实的最佳时机,农谚中的“大暑不暑,五谷不起”“大暑无汗,收成减半”,就是古人朴素哲学诉求的民俗化表达。

叁 大暑天古人为什么喜欢斗蟋蟀“消暑”?

《帝京景物略》称:“斗促织,壮夫士人亦为之”

大暑节气到来前后,气温急剧上升,这个时候心态很重要,于是古人找到多种娱乐方式消暑以转移对炎热的注意力,“斗蟋蟀”便是大暑天一种最为流行的娱乐方式。

小暑有“三候”,分别是“温风至”“蟋蟀居宇”“鹰始鸷”。到了大暑时,蟋蟀已发育得很好了,乡村田野里蟋蟀最多。古人对蟋蟀的观察很早,《礼记》已提到了蟋蟀的习性:“季夏之月,蟋蟀居壁。”宋人罗愿《尔雅翼》称,蟋蟀“好吟于土石砖瓦之下,尤好斗,胜辄吟鸣”。明生物学家王逵《蠹海集》中也称:“蛩阴性妒,相遇必争斗。”

斗蟋蟀民间又称“斗促织”“斗蚰蚴”。由于蟋蟀对环境的适应性非常强,在中国分布极广,只要有杂草生长的地方,蟋蟀就可能生存,因此斗蟋蟀极为普遍。一般认为,斗蟋蟀始于唐代,盛行于宋代,明清时期更是盛极一时,发展成为一门内容丰富、形式多样的“虫文化”。明刘侗、于奕正《帝京景物略》称:“斗促织,壮夫士人亦为之。斗有斗场,场有主者,其养之又有师,斗盆筒罐,无家不贮备焉。”

蟋蟀要求无“四病”,即仰头、卷须、练牙、踢腿;外观颜色也有尊卑之分,

“白不如黑,黑不如赤,赤不如黄”,体形雄壮矫健为上,最受玩家青睐。

斗蟋蟀与人类体育赛事一样,“选手”也有等级之分,要挑重量与大小差不多的,用茭草或马尾鬃做成的“探子”挑引,让它们互相较量,几经交锋,败的退却,胜的张翅长鸣。

斗蟋蟀从六月暑天玩起,到秋天更为流行,故又有“秋兴”一说,老北京则称为“京秋雅戏”。据五代王仁裕《开元天宝遗事》,唐朝时后宫中流行斗蟋蟀:“每至秋时,宫中妃妾辈,皆以小金笼捉蟋蟀,闭于笼中,置之枕函畔,夜听其声,庶民之家皆效之。”



《婴戏图》中古代小儿斗蟋蟀场景

贰 大暑天古人为什么要吃“暑羊”?

《汉书》:“岁时伏腊,烹羊炰羔”



甘肃嘉峪关魏晋墓出土的砖画“剥羊图”(摹绘)

那么,《通纬·孝经援神契》中所谓“斗指未,为大暑”中的“未”是什么意思?“未”是十二地支中的第八位,位处阴历六月,故阴历六月老话又称“未月”,也映像大暑的“万物茂育”。《岁序总考全集·天干地支》“未”条称:“未者,言万物皆成,有滋味也。未,味也,六月之辰也,故曰味爰于未。”这里的“未”通“味”,意思是果实、谷物不好吃,全靠大暑天。东汉许慎《说文解字》释称:“未,味也。六月滋味也。”古人在大暑时吃羊肉也因为这个“未”字。在十二生肖组合中,“未”与“羊”配对为“未羊”,古人认为,吃羊也应“顺时”,入伏以后食用羊肉可以“补气”“祛湿”,称之为“伏羊”,所谓“伏羊一碗汤,不用开药方”“夏天吃伏羊,健康又壮阳”,就是这个意思。

羊肉在人们食用的兽类肉品中是最为鲜美的,吃伏羊被认为是“六月滋味也”。过去,从南方的福建到北方的山东、河南等地都有吃伏羊的风俗,特别

是到了大暑节气一定要“喝暑羊”——喝羊肉汤。早在西汉时,古人已有吃伏羊的风俗。《汉书·杨恽传》称:“田家作苦,岁时伏腊,烹羊炰羔,斗酒自劳。”《汉书·东方朔传》还记载有西汉朝廷“伏日,诏赐从官肉”的惯例,这里的“官肉”即官府供应的福利性牛羊肉。因为分割肉的人未到,东方朔干脆自己动手割肉回家的故事已成为古人伏天吃羊肉的趣谈。

实际上,夏天吃羊肉也是保健的需要。《黄帝内经·四气调神大论篇》中强调:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴。”而羊肉汤可以“补元阳”,正合“养阳”的养生要求。当然,更是保证炎热季节营养的需要,即所谓“斗酒自劳”。

此外,大暑还有不少特色饮食,如吃荔枝、吃仙草,吃半年团等。仙草又名凉粉草、仙人草,有神奇的消暑功效,民间称“六月大暑吃仙草,活如神仙不会老”。

肆 大暑天古人是如何防“暑病”的?

《时病论》:“天暑地热,人在其中,感之皆称暑病”

暑天被视为“毒暑”,大暑则是“暑中最毒”,因此大暑有很多禁忌。《黄帝内经·素问》“气交变大论”中有这样的说法:“岁月太过,炎暑流行。”古代医家认为,暑天是疾病多发的時候,人最容易染病。金张子和《儒门事亲》“大暑未上四之气”条称:“四之气为病,多发暑气、头痛、身热、发渴。”清雷丰《时病论·夏伤于暑大意》也说:“夏伤于暑者,谓季夏、小暑、大暑之令,伤于暑也。其时天暑地热,人在其中,感之皆称暑病。”

为什么大暑最“毒”?这要从大暑节气物候特征上分析。《逸周书·时训解》称:“大暑之日,腐草为萤;又五日,土润溽暑;又五日,大雨时行。”明陈三谟《岁序总考全集》中的《七十二候歌》就此写成诗歌帮助人们记忆:“大暑炎炎烈日红,且看腐草化为萤;土润郁蒸并暑湿,洗天大雨正时行。”《月令七十二候集解》“大暑”条,对“大暑三候”进行过详细解释:“土润溽暑。溽,湿也,土之气润,故蒸郁而为湿;暑,俗称齄齄,热是也。”“大雨时行。前候湿暑之气蒸郁,今候则大雨时行,以退暑也。”

酷暑多雨,湿气逼人,古人将大暑天这种湿热的空气称为“暑气”。暑天预防包括中暑在内的“暑病”是最为紧要之事。湿易伤脾,且易与暑热相兼为患;湿热交蒸,常使人感到头昏身重,胸中烦闷不适,四肢无力,食欲不振。而暑湿之气最容易乘虚而入,心气易于亏耗,老人、儿童、体虚气弱者容易症



明朝《补遗雷公炮制便览》中炮制石斛制剂的场景

夏、中暑,就是这个原因。防暑病古人称为“避暑气”,如何避?就是要“伏”,这也是古人设“三伏”的良苦用心所在。用现代话来说,就是运动要适时适量,要有充足的睡眠。

古人避暑重“阴阳平衡”。在酷暑难当的夏天,人体毛孔开放,汗出不断,阳气大泄,卫外不固,风寒之邪也极易乘虚而入。因此,伏天既要防“阳暑”,也要防“阴暑”,俗称“夏不欲穷凉”,医生常说的“热伤风”就是热天贪凉造成的。对于现代人来说,风扇直吹,空调温度调过低等都是大忌,所谓“空调病”若在古人眼里就是中了“阴暑”。

据《北京晚报》