

## 我们的节日

当时间来到七月，夏日的热浪

扑面而来，那种热气仿佛一下就会把人包裹进去。

7月7日，就要进入二十四节气中的第11个节气——小暑，尽管还未到最炎热的时候，但逐渐升腾的暑气也让人很难忍耐。这时不妨静下心来，学着古人利用这一时节的热气和干燥，晾衣晒物，顺应自然规律，放松下来，享受宁静的夏天吧。

## 暑气升腾 夏日有约

## 小暑至 热气升

小暑，是二十四节气中的第11个节气，夏季的第5个节气。斗指辛，太阳到达黄经105度，每年公历7月6日至8日交节。今年的小暑，在7月7日这一天。《说文》曰：“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。”小暑，意为“小热”，指天气开始炎热，但还没有到最热的时候。

按照节气规律，以五天为一候，古人将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸂。”据内蒙古自治区社会科学院草原文化研究所所长、研究员王海荣解释：一候温风至的意思是说，到了小暑时节，空气中带有凉爽感觉的风已经消失不见，取而代之的是炎热的夏风；二候蟋蟀居宇如《诗经·七月》中所记载：“七月在野，八月在宇。九月在户，十月蟋蟀入我床下。”这里所说的八月即夏历的六月，正值小暑时节，由于过于炎热，连蟋蟀也离开了田野，到庭院的墙角下避暑；三候鹰始鸂的意思是说，小暑时节，鹰也怕“上蒸下煮”的日子，开始远离地面，翱翔于高空，在清凉的高空中避暑。

小暑虽不是一年中最为炎热的时节，但已拉开了三伏天的序幕。根据过往的规律总结，夏天最为难熬的“上蒸下煮”的三伏天，通常出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段，民间也有“小暑过，一日热三分”“小暑南风十八朝，吹得南山竹叶焦”“小暑不算热，大暑三伏”等说法，来印证这个时节的热度。

与烈日相伴的还有干燥，小暑时节也正是晾衣晒物最好的时候。小暑时节，我国民间有晒书画、晒衣服的习俗。民谚有云：“六月六，人晒衣裳龙晒袍。”“六月六，家家晒红绿。”“红绿”，就是指五颜六色的衣服。据王海荣介绍，这一天，通常是一年中最热、日照时间最长、阳光辐射最强的日子，所以家家户户多会不约而同选择这一天“晒伏”，把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮、去湿，防霉、防蛀。

在过去，民间轿铺、估衣铺、皮货铺、旧书铺、

## 干与热 宜晾晒

字画店、药店以及林林总总的各类商店，都要晾晒各种商品，百姓则要晒衣服、被褥。因此，有的地方称小暑为“晒衣节”或“晒伏”。民间如此，皇家也不例外。据《燕京岁时记》记载，皇家通常选在农历六月六日前后将东西翻出来，在太阳下晾晒，如銮驾、档案、实录、御制文集等。除了皇宫要拿东西出来晒之外，寺庙里也要拿经书出来晒，俗称“晒经”。各地大大小小的寺庙、道观要在这一天举行“晾经会”，把所存经书统统摆出来晾晒，以防经书潮湿、虫蛀鼠咬。

## 消暑气 多防护

随着小暑的到来，人们也会更加重视防晒防暑，只要在购物网站搜索“防晒”这一关键词，就会弹出很多信息，比如各种样式的防晒帽、连着围巾的防晒口罩、捂住整条胳膊的防晒冰袖、可以喷或抹的防晒霜……款式丰富，让人惊讶。此外，除了防晒衣物之外，夏天的雪糕、汽水、西瓜、绿豆汤等都是消暑好物。

其实不仅现代人注重防晒，古人也早对防晒消暑有所研究。南宋末年，爱国诗人文天祥在《西瓜吟》中写道：“拔出金佩刀，斫破苍玉瓶。千点红樱桃，一团黄水晶。下咽顿除烟火气，入齿便作冰雪声。”南宋诗人方回写出：“西瓜足解渴，割裂青瑶肤。”还有我们熟知的历史名人纪晓岚，也曾写

下一首《咏西瓜》：“凉争冰雪甜争蜜，消得温墩顾渚茶”……从这些诗句中，足以见得古人对西瓜解暑能力的认可和喜爱。同时，根据相关文献记载，古人也会利用冰块、冰饮来消暑，如《东京梦华录》中就曾提道：“每至伏日，市井皆卖冰食之。”

炎炎夏日里，除了滚滚热浪外，还有稍纵即逝的夏日美景。7月7日，呼和浩特的一场音乐节即将拉开帷幕。7月中旬，中小学也会先后进入暑假。暑气升腾，首府的品牌旅游节庆活动也一个接着一个粉墨登场……呼和浩特晚报记者提醒大家，在外游玩时，做好防晒，畅享夏日休闲乐趣。

□呼和浩特晚报记者 王璐