



夏之尾声大暑至 纵享夏日好时光

7月下旬,暑气正浓,又热又晒,让人感觉到盛夏的威力。看看日历,原来时间已经来到了夏季的最后一个节气——大暑。《月令七十二候集解》记载:“暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大。斯时天气甚烈于小暑,故名曰大暑。”

在热烈的暑气中,让我们一起抓住夏日的尾巴吧。



大暑已至 夏之尾热烈盛放

大暑,是二十四节气中的第12个节气,也是夏季的最后一个节气。斗指未,太阳黄经为120°,于公历7月22日至24日交节,今年的大暑在7月23日这一天。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,古人将大暑分为三候:“一候腐草为萤,二候土润溽暑,三候大雨时行。”盛夏时节的萤火虫,因产卵于枯草上,孵化以后从枯草中飞出,被古人误认为是腐草变成的,即为“一候腐草为萤”;大暑时节,天气变得闷热,土地也很潮湿,大地犹如一个巨大的蒸笼,是为“二候土润溽暑”;自入伏之后,风雷暴雨时而大作,然而到大暑后期,每一场雷雨之后,燥热天气似乎都会悄然减弱,天气开始向立秋过渡,此为“三候大雨时行”。

众所周知,二十四节气对于农事来说有很强的指导意义,因此在民间也有很多关于节气的谚语。比如“小暑不见日头,大暑晒开石头。”根据历年的数据统计,大暑是一年中日照最多、降水量最多、天气最炎热的节气。王海荣说:“高温与多雨时期基本一致,所以是喜温作物生长最快的时候。对农民来说,大暑不仅是一年中最高温、最艰苦、最充满希望的时刻,也是抢收早稻、抢种晚稻的时节。同时,大暑是旱、涝、台风等自然灾害频繁发生的时节。”



食俗养生 吃羊肉驱散积热

每一个节气都离不开美食的加持,大暑也不例外。据王海荣介绍,在内蒙古,盛夏时节,人们会饮策格(酸马奶)来消暑、养生。策格是一种营养价值较高的发酵乳饮品及食疗饮品,可以起到较好的营养和辅助治疗作用,具有独特的医用与保健效果。“每年的大暑时节,是内蒙古草原牧民酿造策格的最佳月份,挤马奶、酿策格是牧民生产生活的重要组成部分。”王海荣说。

除了饮策格之外,内蒙古也有大暑吃羊肉的习俗,民间也流传着“伏羊一碗汤,不用开药方”的养身之谈。王海荣表示,羊肉性温,三伏天吃羊肉,再来一碗热气腾腾的面条,吃后全身大汗淋漓,可以驱散五脏积热,释放体内毒素,到了冬天就不会怕冷,还能强壮身体,有益健康。

和内蒙古一样有大暑吃羊肉习俗的,还有山东枣庄,那里有大暑“喝暑羊”的习俗。枣庄是有名的麦产区,入伏之时,正值麦收结束,新面粉上市,是一个短暂的农闲期。这个时候,夏收忙过,人已疲惫,该休息休息,享受享受了。人们把出嫁了的女儿接回来吃新麦馍馍、喝羊肉汤,久而久之便成了一方民俗。



□呼和浩特晚报记者王璐

习俗多样 运动美酒皆适宜

其实,大暑时节除了进入伏天,气候比较炎热之外,也正是内蒙古地区举办户外活动的好时候。据王海荣介绍,每年大暑时节(7至8月份),内蒙古草原上会举行盛大的那达慕大会。2006年5月20日,经国务院批准,那达慕被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。那达慕大会,原为蒙古族、鄂温克族、达斡尔族等少数民族传统民俗活动,而现在深受全国各族群众的喜爱,具有广泛的群众性和娱乐性,已然成为了全民健身和群众娱乐的民俗文化活动,也成为了内蒙古地区重要的消暑活动。随着时代的发展,那达慕现在除了进行传

统的“赛马、摔跤、射箭”等男子三项竞技外,还增加了马球、马术、田径、球类比赛,乌兰牧骑演出及商业活动等诸多新内容。

在草原上有着热情四溢的那达慕大会,视线回到呼和浩特市,这几天内蒙古国际会展中心广场、新华广场等人流量集中的地方,啤酒节、美食节、音乐节也正在同步进行。夏日炎炎,一杯冰镇啤酒下肚,别提多爽快了,再配上正宗的羊肉串,傍晚的微风轻拂过脸庞,和三五好友围坐一起把酒言欢,正是夏日最美好的风景。



我们的节日