



二十四节气

6月21日 11时32分

解 鸣 生

一候鹿角解 二候蝉始鸣 三候半夏生

新民 手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/郗阳 王蔚 马丹
编辑/钱滢琬
手绘/邵晓艳



今天11时32分迎来“夏至”，意味着炎热将至。“昼晷已云极，宵漏自此长”，进入夏至这天，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。此时，北半球各地的白昼时间达到全年最长。

蝉鸣阴浓夏日长

在古代，夏至不仅是重要的节气，还是传统节日之一，古时又称“夏至”“夏至节”，其隆重程度甚至超过端午节。诗人用“绿筠尚含粉，圆荷始散芳”这样的诗句描绘夏至的美好光景。

夏至有三候：一候鹿角解，古人认为，鹿是属阳的山兽，夏至阳气盛极而衰，鹿角感受到阴气而脱落；二候蝉始鸣，雄性的知了在夏至后鼓翼而鸣；三候半夏生，半夏是一种野生中草药，夏季过半时，最适宜采集它地下的块茎。

对上海而言，夏至意味着盛夏来临，虽然这还不是一年中最热时节，但气温会明显升高，并经常保持在高位运行。

盛夏是人容易出现“疝夏”的季节。岳阳医院老年病科副主任医师谢吟灵给出四点建议：适度锻炼，避免大量出汗，锻炼前可喝杯温水，运动过程中每隔20分钟也应补充大半杯水；适度吹空调，可在上午11时至下午4时这个最炎热的时间段使用空调，早晚开窗通风；

吃冷饮有讲究，要小口慢咽，尽量让冷食在口中升温后再咽下；清淡饮食，少食油腻、辛辣、生冷食物，这个时

节宜食绿豆、西瓜、大枣、鸡肉、牛肉、鲫鱼、豆浆、甘蔗、梨等。

同时，皮肤科专家指出，夏季一定要定期清洗凉席。清洗时要先把凉席上的头发、皮屑等拍落，然后再用水擦洗。如果是刚买的或者已经一年没有使用的凉席，要先用热水反复擦洗，然后放在阳光下暴晒一段时间。

岳阳医院营养科副主任医师马莉推荐了两道夏至膳食：

瓠瓜炒扇贝

制作方法：瓠瓜切滚刀块，葱姜切丝备用，扇贝加料酒腌制；锅中放少许油，放入扇贝大火翻炒，盛出备用；锅中重新放油，放入葱、姜炒香，放入瓠瓜翻炒均匀，倒入鸡汁，加少许水焖煮；最后放入扇贝翻炒均匀，加少许盐和水淀粉勾芡。

咸蛋柴豆腐

制作方法：将咸鸭蛋蛋白和蛋黄分开，豆腐切成小块并沸水焯两分钟；将豆腐捞起，和咸蛋白一起压成泥，将蛋黄压碎；锅中倒入适量的油，将葱、姜、蛋黄倒入，翻炒均匀，然后加少许热水和水淀粉，最后将豆腐倒入即可。



今天，你吃“夏至面”了吗？

民间有谚云：“冬至饺子夏至面。”在上海，每年夏至前后也是冷面上市的时候。几大老字号饮食店推出的上海冷面，配上特色浇头，算得上夏令消暑佳品。

食麦粽 赠扇子

夏至时值农作物丰收，自古以来有在此时节庆祝丰收、祭祀祖先的习俗，以祈求消灾年丰。因此，夏至作为节日，也是纳入古代祭神礼典的。在传统民俗中，待到夏至日，妇女们会互相赠送扇子、脂粉等，作为消暑必备。在江南食俗中，一般有麦粽、角黍、馄饨、汤面等。

《吴江县志》记载：“夏至日，作麦粽，祭先毕，则以相饷。”据七宝镇乡土作家、民俗专家鲍永生介绍，立夏有吃白煮鸡蛋的习俗，而到了夏至，本地人又喜欢做一道荠菜煮蛋，再做一盘草头糯米粉塌饼，吃在嘴里暑气消尽。

百姓中还流传“饭不香，吃生姜”“冬吃萝卜夏吃姜”等俗语。夏季暑热，多数人食欲不振，而生姜有利于食物的消化和吸收，对于防暑度夏有一定益处。华东师大社会发展学院民俗学博士游红霞说，夏至节最为古老的饮食莫过于鹅炙了，已有1400多年历史，可谓是夏至的专供食品。人们认为食鹅肉可补中益气，正适合在夏至食用。

梅雨季 湿搭搭

夏至节气里，上海的气候并不“宜人”，这从“夏至大烂，梅雨当饭”的谚语中可见一斑。此时，上海通常已经处在梅雨期，雨量大，雨日多，大风、连阴雨、暴雨都是上海常见的灾害性天气。以徐家汇站为例，夏至节气期间，常年平均气温26.2℃，平均降水量136.1毫米，还会间断出现2天左右35℃以上高温天气。今年申城的夏至不仅早已“身处”夏之中，梅雨也是早早到来，空气里满满都是梅雨的味道——雨水一波接一波，体感“黏糊糊”“湿搭搭”。

不过，上海的夏至天气也并非一直“雨水不停”。农谚里有“夏至无雨三伏热”“夏至见晴天，有雨在秋边”等说法，比如，2005年，在夏至节气的近半个月中，上海连续出现11个高温日，梅雨期出现罕见的“空梅”。

