

古人的降『伏』之道

当热浪席卷大地，时节也步入四季中最为炽烈的篇章——“三伏”。万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏，古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。



首届全国拉面技能大赛在青海举办，江苏省代表队选手马努海在展示制作的拉面。(资料照片) 新华社记者张宏祥 摄

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天文气象的精密观测与农耕生活的深刻理解，按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子，而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同，但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载：“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子、秦武公之弟，他在位期间对秦国有着重要贡献，包括迁都雍城和在历法中设置伏日。根据《汉书·郊祀志》所言：“秦德公既立……用三百牢于鄜畤，作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动，可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动，以此祈求神灵保佑人畜安康，免受热毒恶气之害。

“伏”字早期代表了“伏藏”之意，即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升。故为藏伏，因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节，称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载：“六月三伏之节起，秦德公为之，故云初伏。伏者，隐伏避盛暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义，指出是为了隐伏避盛暑而设立的节气，这段时间阳气至极，阴气受迫而藏伏，天气酷热难耐，人们应尽量减少外出活动，以避暑气。

“三伏”天是一年中最为炎热的时段，唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这么描述此时气候的：“是时三伏天，天气热如汤。”这短短十字，便将酷热描绘得淋漓尽致。宋代诗人吴潜在《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴忧三伏，古佛慈悲赐一凉”的诗句，间接写老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉，来反映炎热以及人们对清凉的渴望。

吃肉食“贴伏膘”

在“三伏”天这一时期，历朝历代的古人为了应对酷暑，形成了丰富多彩的习俗，这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式，也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日，诏赐从官肉”的记载，生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀，这种通过吃肉食来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在，人们认为在炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热，这一举动也体现了古人对节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《鄜中记》中的“井台藏冰，

三伏之月冰赐大臣”，则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块的恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式，不仅体现了古代贵族生活的奢华，也反映了当时人们对解暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期，人们就有了在冬天藏冰，夏天取用的习惯，到了唐代，长安的豪富们甚至会举行“冰宴”，用冰块制作各种冷饮和冰品，享受夏日的清凉。汉代人会在伏日烹煮羊肉、饮用美酒犒劳自己，如《汉书》所载：“田家作苦，岁时伏腊。烹羊炮羔，斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期，《魏氏春秋》中提到：“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然。”面条作为热汤面，食用后出汗，使面色更加清爽，成为“三伏”天解暑的佳品。此外，瓜果也是古人“三伏”天的重要食物，如西瓜、白瓜等时令瓜果，不仅解暑还富含营养。

传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载：“长安富家子，盛暑月，每差人于高山中采冰，镂为凤虬等形，置于雕盘中，四周以绢绮缛为裳衣，及至暑月，则置于堂中，以风轮扇之，其凛冽侵人，如入深冬也。”此段描绘了唐代富贵之家穿着薄丝缝制的衣服，安排下人用风扇送来凉风的情景。当然这种是比较奢华的消暑方式，宋代《东京梦华录》是这样描述降“伏”的场景：“都人最重三伏，盖六月中别无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，通夕而罢。”这里描绘了东京（今开封）市民在“三伏”天寻找阴凉之地避暑，于风亭水榭中享受清凉，品尝瓜果，度过漫漫长夏的生动场景。

出行方面，古人在“三伏”天多选择清晨或傍晚出行，以避免正午时分的酷热。《齐民要术》虽非直接言及三伏出行，但书中对夏日农事活动的安排，如“早锄则草根带湿，易死；盛夏气蒸，则疾枯槁”等，间接反映了古人根据天气变化调整劳作时间。

除了衣食住行方面的习俗外，传统中医还认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期。中医认为，“三伏”天人体阳气浮于外而虚于内，此时正适合温阳散寒、增强体质。通过艾灸、拔罐、刮痧、“三伏”贴等传统疗法，可以有效驱散体内的寒气，增强机体的抵抗力，从而预防冬季易发的慢性疾病。这种“未病先防”的理念，正是中医养生智慧的体现。在“三伏”天，古人还提倡适度运动，如太极拳、八段锦等。这些运动不仅可以促进血液循环、增强体质，还能在运动中达到调和阴阳、平衡气血的目的。通过运动，人体能够更好地适应高温环境，提高身体的耐热能力，同时也有助于缓解因炎热天气带来的烦躁情绪。

胡新波
人民网(来源:北京青年报)

甘肃兰州鸳鸯牛肉面，一碗面两种味。

新华社记者马希平 摄



杭州市临安区湍口镇三联村村民邵萍英在院子里晾晒刚制作好的传统索面。

在湍口镇，当地百姓制作传统索面历史悠久。索面制作包括和面、盘小条、醒面、拉面、晒面等多道工序。(资料照片)

新华社记者徐昱 摄

夏天养生饮品多

夏日炎炎，适当进食一些养生饮品，对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成，酸甘化阴。乌梅是酸性的，有止泻收敛之功效；山楂能养心阴、开胃化食，可以起到生津止渴的作用；甘草味甘，可以养脾胃、护津液；桂花具有芳香化湿的作用，能够开胃解暑；陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药物。

阴虚体质人群，可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根，是一种清热凉血、利尿通淋的药物，口味比较甘甜，可以养阴清热、利尿消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群，可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴，同时能够利尿消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒薏米健脾的作用更强，把薏米炒到微黄再去煮水喝，健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群，可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解毒，是常用来消暑的药食同源的药物。百合能够清热化痰、安神定志。

李帷
人民网(来源:人民日报)