

今天22时58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，北半球的白昼时间达到全年最长。

蝉鸣阴浓夏日长

罕见 夏至与端午节相连

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，标志着蛙鸣阵阵、蝉吟声声、荷韵飘香的盛夏来临了。

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。

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，半夏是一种野生中药草，夏季过半时，最适宜采集它地下的块茎。

盛夏是人最容易出现“疰夏”的季节。医生给出四点建议：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。

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。

今年夏至节气到7月7日16时31分（小暑）结束，是全年二十四节气中最长的。

今年夏至出现在6月21日，端午节发生在6月22日，两节相连，喜上加喜，非常少见。在21世纪这100年中，仅会出现4次。年份分别是2004年、2023年、2042年和2061年。

夏至属于农历范畴，每年都出现在阳历6月21日前后，不同年份的日期仅相差一两天。端午节属于农历范畴，它在阳历的日期里，每年都不一样，最长可相差1个月（30天）。据介绍，在21世纪，端午节的阳历最早日期出现在5月27日，如2039年和2085年；最迟的日期发生在6月25日，如2001年、2020年和2058年。

据了解，21世纪100年中出现4次（4年）夏至与端午节相连，它们的年份相差，都是19年或19年的倍数。这说明阳历和农历，有着一个大约19年的重合周期。此外，上述4年（4次），农历都有闰月，头3年是闰二月，最后1年是闰三月。

那么，有没有夏至与端午节出现在同一天呢？有的，民间认为其是“龙花会”，是吉祥的年份。1977年，夏至与端午节出现在同一日。在21世纪，夏至与端午节出现在同一日会发生两次，年份在2072年和2091年。



一候鹿角解
二候蝉始鸣
三候半夏生

农时节气



四种 “夏至面”做法

夏至，老传统要吃夏至面，分享4种夏至面的做法，轻松过三伏。

一、麻汁拌面

麻汁拌面的做法：材料：宽面适量，黄瓜1根，大蒜少许，生抽1勺，醋1勺，蚝油1勺，麻汁2勺。

1.锅里水烧开后，把面条抖散，放入锅里，盖上盖子煮开，用筷子划散煮熟后捞入冷水中，过凉，捞入盘中，放上黄瓜丝。

2.把麻汁放上凉开水用筷子搅拌均匀呈糊状，加入蒜泥，生抽，醋，蚝油，少许盐搅拌均匀，成为料汁，倒入盘中即成。

二、酸汤面

酸汤面的做法：材料：面条1把，炸豆腐少许，小葱末少许，生抽1勺，醋1勺，蚝油1勺，盐少许，辣椒面少许，小葱末少许。

1.锅里烧开水，煮上面条，盖上盖子，开锅煮一会儿熟透后捞出。

2.把生抽1勺，醋1勺，蚝油1勺，盐少许，辣椒面少许放入碗中泼上热油，冲入开水，捞入煮熟的面条，搭配炸豆腐，撒上芝麻和小葱末少许即成。

三、炸酱面

炸酱面的做法：材料：面条，土豆，豆瓣酱，葱，姜，肉馅，干辣椒，花生油。

1.锅里放油，放葱姜爆香，下入肉末和干辣椒煸香，放入豆瓣酱煸炒，后加入土豆丁继续煸炒，直到土豆熟透出锅备用。

2.锅里放水烧开，下入面条，面条浮起即熟，捞到盘里，放上炸酱即成。

四、豆角麻汁拌面

豆角麻汁拌面的做法：材料：面条，豆角，芝麻酱，生抽，醋，盐少许。

1.锅里烧开水放入面条煮熟捞出，把豆角段直接放到锅里煮熟，然后全部放到冷水中，过冷水后，捞入盘中。

2.大蒜砸成蒜泥，芝麻酱加入清水泄开，把蒜泥倒入，加入生抽，醋，盐拌匀，浇在面条上拌匀，装盘即成。

今天， 你吃“夏至面”了吗

以夏至为起点，气温持续升高，一年最热的时段即将到来。民间有“夏至不过不热”之说。据典籍记载，吃粽子和系五彩丝最早都是夏至的习俗。但后来由于端午越来越被重视，夏至的习俗就慢慢腾挪到端午节了。

按照民间习俗，夏至这天，我国大部分地区都要吃面，正所谓“一碗面下肚，暑气消大半”。

至于其中的缘由，众说纷纭。在北方，夏至前后正是小麦丰收、新粉上市之时，古人以面食敬神，庆祝丰收，自然就有了吃面的习俗。面条不仅种类多，口味也多，如北京炸酱面、天津三鲜打卤面、山西刀削面、陕西臊子面、兰州牛肉面等等。

吃凉面是夏至北方普遍习俗。清代《帝京岁时纪胜》记载，夏至这天，北京家家户户都要吃一种冷淘面。冷淘面即“过水面”，将面条下锅煮熟，捞起来过一下凉水，食用时加一点调味料，有的还配上各种菜码。当夏日热得满身大汗时，吃上一碗凉面，解暑降温，浑身爽利。

“面条是中国人夏日餐桌上的常客，天气愈热，吃面条的频率也就越高。一是做法简单，吃着方便；二是口感不错，营养丰富；三是宁心护肾，养生保健。”中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会理事袁瑾介绍说。

夏至吃面还有一种解释为，夏至是北半球一年中白昼最长的一天，而面条便是食物中最长的了。这天以后白昼将渐渐缩短，民间就有了“吃过夏至面，一天短一线”的说法，说的是吃过“夏至面”，白天就越来越短，每天做针线活，用的线也一天比一天少。

相比于其他食物，面条清爽、素净，既是简朴的果腹之物，也可以衬托任何食材，汇聚百态生活，容纳万千滋味。夏至到了，在这个重要的时间节点，不论你身处何方，不管你有多忙碌，记得吃上一碗“夏至面”，这是生活的滋味，也是文化的传承。

