

是时三伏天 天气热如汤

今年“三伏”又是40天,已连续10年如此

7月15日正式入伏,今年的“三伏”又是40天。从2015年至2024年,已连续10年的“三伏”都是40天。

所谓“三伏”,指的是初伏、中伏、末伏的统称,大约在每年公历7月中旬到8月中旬,正好处于小暑与处暑节气之间,天气最为炎热。待到暑退出伏,早晚才渐有凉意。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。干支是天干、地支的合称,天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”组成,一共10个;地支由“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”组成,一共12个。

天干和地支按顺序搭配,天干在前,地支在后,从

甲子开始到癸亥结束,可以不重复地记录60个,俗称“六十甲子”。当一轮结束后,再从甲开始,进行新一轮的记录,如此循环不绝。由于天干是10个,所以每隔10天就出现一个带有“庚”的日子,称为“庚日”。

我国传统历法规定,从夏至日开始数起,数到第三个“庚日”就进入初伏。初伏和末伏固定都是10天,中伏则不固定,有时是10天,有时是20天。

为何中伏会有长有短?杨婧解释说,当夏至与立秋之间出现4个庚日时,中伏为10天,出现5个庚日时,中伏为20天。

以今年为例,6月21日夏至,从夏至日算起,第一个庚日是6月25日(庚申日),第二个庚日是7月5

日(庚午日),第三个庚日是7月15日(庚辰日),第四个庚日是7月25日(庚寅日),第五个庚日是8月4日(庚子日),8月7日立秋,所以今年在夏至与立秋之间有5个庚日,中伏就为20天。而在立秋后的第一个庚日8月14日(庚戌日)才进入末伏。

本世纪至今以来,仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天,其他18个年份的“三伏”都是40天,其中,2015年至2024年,更是连续10年的“三伏”都是40天。

“入伏后一般以‘桑拿天’为代表,对公众来说,一定要做好针对性应对,注意防暑降温,尽量安然度夏。”杨婧说。 □周润健

从古画中 看古人如何寻觅清凉

三伏天,是一年中气温最高且潮湿、闷热的时段。进入三伏,炎炎夏日如何清凉度过?让我们看看古人的那些消暑智慧。

消暑器具

扇子——

在过去,炎炎酷暑里扇子可是最不能离手的物件。人们给扇子起了个可爱的别名,叫做“凉友”。“凉友招清风”,扇子像一位亲切的朋友,在炎热的天气里带来丝丝清凉。

古人常常在扇子上绘制小品画或题写书法,这样的扇子不仅有引凉祛暑的实用功能,还兼具欣赏价值。“凉友”同时也是“良友”,带来身心双重的清凉感受。

冰块——

在没有电的古代,也能打开“清凉模式”。早在商周时期,人们便开始利用天然冰来制冷。“广厦无烦暑,精盘贮碎冰。”在精美的盘中盛放晶莹剔透的碎冰,降温效果好过蒲扇。唐宋以后,制冰、藏冰技术得到普及,古人也不必再为酷暑而烦恼了。

消暑场景

抚琴静心——

在古代,抚琴静心是一种高级的消暑方式。所谓“琴以娱人,琴以娱己”,古琴的音乐内涵符合古代文人的审美准则。以声静心,在音乐的陪伴下思绪进入更高境界,也就顾不上身上的热意了,优哉游哉!

在清代袁江的《荷静纳凉图》中,左下角绘有一高士正沿小径向山路深处走去,其身后跟随着一携抱古琴的小书童。从画面情境来看,高士似是要去不远处的楼台与友人相聚,一同吟诗抚琴。画家在画面中下部绘出两棵枝叶浓密、郁郁葱葱的古柏,展现出“夏山苍翠而欲滴”(宋郭熙句)的风貌。

竹林对话——

在炎热的夏季,借助大自然,走近山川河流,融入绿树翠竹之中,体会心静自然凉是古人常见的消暑方式,不仅低碳环保,而且情趣盎然,洋溢着诗情画意。

以竹林、梧桐入画写消暑之意是历来“消暑图”的常用手法,既可以用来表示消暑纳凉的环境,也是画家文人心境的表达。明代仇英的《竹梧消暑图》构图沉稳、色泽明丽、技法精巧,远山近景、虚实相生。

亭台楼阁——

唐玄宗李隆基和妃子杨玉环常在骊山华清宫避暑游玩。清代画家袁耀根据这段史实,充分发挥想象,绘制出气势恢宏的画面,精美的亭台楼阁与桥梁隐于其中,岸边柳枝微微摆动,远处小舟上的凤鸟迎风而转,指示着风的方向。

消暑饮食

冰镇西瓜——

有了冰块,又怎么少得了西瓜?清朝官员潘乙震曾在画中题诗:“冰盘堆雪,瓠齿爽青霜。”吃一口冰镇西瓜,牙齿就像结了一层霜,凉意从中而生。

冷饮——

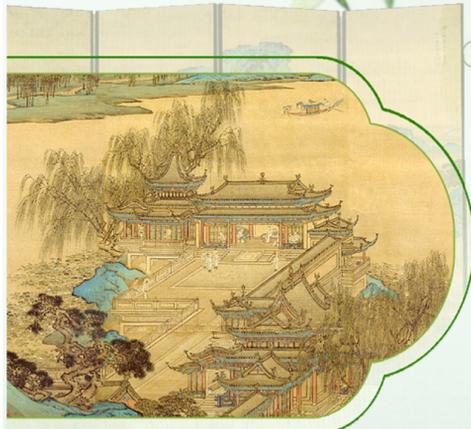
不只我们在大热天里有果汁汽水的陪伴,古人伏天里的饮品也丰富得超乎想象。唐宋时期,民间用冰逐渐普及,街市上也开始出现琳琅满目的冷食冷饮。

宋代冰饮花样繁多,根据《东京梦华录》记载,一到夏天,北宋汴京城街市上处处可见冷饮摊,卖的有冰雪甘草汤、冰雪冷元子、生腌水木瓜、凉水荔枝膏等等。《梦粱录》也记载了南宋都城临安街市售卖的木瓜、雪泡豆儿水、雪泡梅花酒……仅仅听名字就倍感清凉风雅,令人垂涎。

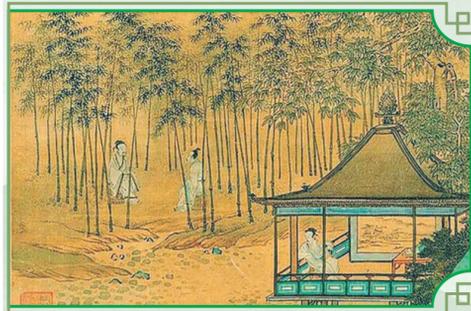
心静自然凉

三伏天气温升高,人们更容易产生焦躁的情绪,如何保持平静的心态?《槐荫消暑图》给出这样的答案:读书赏画心自静,高卧闲眠幽林中。画中人躺在卧榻之上,半解上衣,光着脚丫,松弛感十足,一旁的桌上还放着书卷,方便睡醒后翻看。

古代绘画中常见这样以“消暑”为题材的绘画,画面中的主要人物多为文人高士。他们穿着清凉,树荫、文玩、清供、茶、酒,都是消暑图中常见的装饰。 □赵宇妍



清·袁耀《骊山避暑图》屏(局部)



明·仇英《竹梧消暑图》(局部)



清·袁江《荷静纳凉图》(局部)



宋·《槐荫消暑图》(局部)