

文化中国行

一候鹿角解



二候蝉始鸣



三候半夏生



今日10时42分 夏至

不觉盛夏至
骄阳绿意浓

《夏至雨霁与陈履常暮行溪上二首其一》
宋 杨万里
半路蛙声迎步止 一萤松火隔篱明
夕凉恰好子溪行 暮色催人底急生

不觉盛夏至，骄阳绿意浓。北京时间6月21日10时42分将迎来夏至节气。此时节，绿荫浓密，梅雨如烟，蛙鸣蝉吟，荷花绽放。

在天文学上，夏至是指太阳运行到距赤道最北处、直射北回归线的时刻。对于生活在北半球的我们来说，夏至是太阳的转折点，夏至过后，太阳直射点逐渐向南移动，白天逐渐缩短，所以民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。

“一天短一线”中的“线”指的是什么？历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，从前，妇人们每天忙完家务活后还要做针线活，如缝补衣裳等。

妇人们在做针线活时所用的线多以一尺为宜，夏至后，妇人们发现，用的线一天比一天少，平均下来，少的这“一线”的长度差不多是一尺。于是智慧的古人就用“一天短一线”形象地表述夏至后白昼时间逐渐缩短的规律。

“一线”差不多需要3分钟左右，这也说明夏至后白昼时间的减少，是微小且持续的，是直觉很难感受到的。”罗澍伟说。

夏至在每年公历6月21日前后来

临，是二十四节气中的第十个节气，也是夏季的第四个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，以夏至为起点，气温持续升高，一年中最炎热的时段即将开始，民间因此有“夏至不过不热”的说法。

夏至时节，南方梅雨淅沥。“江南地区一般6月上旬到中旬‘入梅’，7月上旬到中旬‘出梅’。今年江南地区‘入梅’时间是6月6日，‘出梅’时间是7月13日。夏至正处梅雨密集时。”王来华说。

“江南雨，风送满长川。碧瓦烟昏沈柳岸，红绡香润入梅天。飘洒正潇然。”北宋诗人王琪写活了风送梅雨的景象。就这样，人们在一场场风雨中等待着盛夏的来临。夏至的雨，水草间常会响起声声清脆的蛙鸣。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍提示，近期饮食方面应注重健脾化湿，可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜，或以薏苡仁煮粥、煲汤食用；同时宜注意滋养心阴、预防心火亢盛，可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等，适当食用苦瓜、苦菊；还需忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。这一时期适合晚睡早起，中午适当小憩；空调温度不低于26℃；出汗后及时更换衣物；可选择避开正午时分做太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。（据新华社电）



21日迎夏至：
什么已“至”？
什么未“至”？

6月21日10时42分迎来夏至。从天文学角度看，夏至的“至”是什么“至”？这一天又有什么未“至”？

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，在天文学上，夏至是指太阳在天球上运行到距天赤道最北处的时刻，此时太阳直射地球的北回归线。夏至日这一天，北半球白昼最长，北回归线以北地区在正午时太阳最高，垂直物体的影子最短。

尽管夏至时北半球白昼最长，但一年中最晚日落通常不在这天，由于真太阳时与平太阳时的差值叫均时差，夏至日当天通常不会出现最晚日落。地球公转轨道呈椭圆且存在黄赤交角，均时差数值不断变化，其差值在负14分钟至正16分钟之间。以北京为例，一年中最晚日落常在6月底。（据新华社电）

