

转眼小暑已来临 是蒸是煮不由人

——说说小暑时节中国古人的养生和饮食习俗

今日小暑。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”的谚语。顾名思义，小暑是炎热的开始，大暑到达一年中炎热的顶点。那么，小暑真的仅仅是炎热的开始吗？小暑和大暑哪个节气更热？小暑时节我们有哪些传统习俗和饮食习惯？

□孙辰龙 孙晓明

大暑小暑谁更热

天文历法把每年7月6日-8日太阳到达黄经105度时称为小暑。“斗指辛为小暑，斯时天气已热，尚未达于极点，故名也”。《月令七十二候集解》：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”暑，就是炎热的意思。跟任何能量的波动一样，热浪也是一波赛过一波，第一波热浪袭来让古人命名为小暑。

按照字面意思，大暑肯定要比小暑更热，但据资料分析，小暑的日子不比大暑凉快。大暑在统计上似乎更热一点，但温度差异并不大。尤其是具体到地方，大暑小暑谁更热这个问题得出确切答案并不简单。

根据中国天气网的统计，选取了31个省会级城市的平均气温、平均最高气温、平均最低气温、极端最高气温这四个指标进行PK。小暑采用7月7日-7月22日的数据，大暑采用7月23日-8月7日的数据。从全国的角度看，四个指标，大暑都赢了。在最低气温上优势最明显，全国24个城市大暑的最低气温高于小暑；在平均气温和最高气温的比较中，也分别有20个城市大暑获胜。在长江流域，大暑更是占据了绝对统治地位。上海、杭州、南京、合肥、南昌、长沙、武汉、重庆，这些城市的四项指标都是大暑完全压制了小暑。这是因为通常每年7月下旬到8月上旬，正是副热带高压（简称副高）在我国长江流域作威作福的时候，副高是制造高温的典型选手，长江流域在它控制下常常遭遇连续高温热浪，所以这一带地区大暑最热，毫无争议。

虽然俗话和总体数据都证明了，小暑不及大暑热。但实际上，极端最高气温的PK中，北方地区小暑

各大城市小暑综合四项PK结果					
城市	平均气温PK结果	平均最高气温PK结果	平均最低气温PK结果	极端最高气温PK结果	综合四项小暑VS大暑
北京	大暑	小暑	大暑	大暑	1:3
天津	大暑	大暑	大暑	小暑	1:3
石家庄	小暑	小暑	大暑	小暑	3:1
太原	大暑	打平	大暑	大暑	0:3(1平)
呼和浩特	小暑	小暑	大暑	大暑	2:2
沈阳	大暑	大暑	大暑	小暑	1:3
长春	大暑	大暑	大暑	小暑	1:3
哈尔滨	打平	小暑	大暑	小暑	2:1(1平)
济南	大暑	大暑	大暑	大暑	0:4
郑州	大暑	大暑	大暑	小暑	1:3
西安	大暑	大暑	大暑	小暑	1:3
兰州	大暑	大暑	大暑	大暑	0:4
银川	大暑	大暑	大暑	小暑	3:1
西宁	大暑	大暑	大暑	大暑	0:4
乌鲁木齐	小暑	小暑	大暑	大暑	3:1

极端最高气温PK (℃)			
城市	小暑	大暑	PK结果
北京	41.1	41.9	大暑
天津	39.3	38.7	小暑
石家庄	42.9	42.5	大暑
太原	37.4	39.4	大暑
呼和浩特	36.5	38.9	大暑
沈阳	38.3	35.7	小暑
长春	38	35.6	小暑
哈尔滨	36.5	35.6	小暑
济南	42	42.5	大暑
郑州	43	40.6	小暑
西安	41	40.8	小暑
兰州	39.1	39.8	大暑
银川	39.3	37.4	小暑
西宁	34.2	36.5	大暑
乌鲁木齐	41	42.1	大暑

南方			
城市	小暑	大暑	PK结果
上海	39	39.9	大暑
杭州	39.9	41.2	大暑
南京	39.7	40.5	大暑
合肥	39.1	40.3	大暑
南昌	39.3	40.6	大暑
长沙	39.7	40.6	大暑
武汉	39.3	39.6	大暑
重庆	40.9	41.3	大暑
贵阳	36.5	37	大暑
成都	37.3	36.2	小暑
昆明	30.3	30.3	打平
拉萨	29.3	30.4	大暑
福州	41.1	41.7	大暑
广州	39	38.6	小暑
南宁	38.6	39	大暑
海口	38.4	37.8	小暑

图据中国天气网

险胜大暑。15个北方城市中，有8个城市极端最高气温诞生于小暑期间。相比小暑，大暑通常空气湿度更大，湿度大不利于极端高温出现。所以，小暑之热更具爆发力，大暑之热更擅持久战。

在北方城市中，综合四项指标，小暑更热的是：石家庄、哈尔滨、银川、乌鲁木齐。这和太阳辐射有关，乌鲁木齐、银川都是日照很强的地方，太阳辐射增温明显，由于夏至以后太阳直射地球的位置逐渐南落，接收到的太阳辐射能量也就越来越少，所以7月中旬的小暑要比7月下旬的大暑更热一些。在南方城市中，昆明、拉萨、福州、广州、海口也是小暑更热。因为福州、广州、海口等华南城市，在大暑期间台风活动更频繁，云雨天气增多，不利于高温出现，所以小暑反而更热。

当然，还有像呼和浩特和南宁这种小暑大暑难分伯仲的情况。总之，大暑小暑名分虽有大小之分，但都是“三高”（高温、高湿、高热）型选手。生活中，万万不能轻视了小暑。

小暑时节养生之道

《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处。”暑气也被医者称为“六淫”之一，即暑邪。又曰：“夫百病之始生也，生于风雨寒暑，清湿喜怒。”高温

会使人生病，这就是暑病。还说“先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑”。王冰注曰：“阳热大盛，寒不能制，故为病曰暑。”民间称之为“中暑”。暑气盛极，人就难免暑邪了，是以中国人以藿香正气水来解之。《水浒传》中的好汉叫卖起类似今日凉啤、冰啤一类的蒙汗酒时，人们顾不得食品安全不安全了，“我们又热又渴，何不买些吃？也解暑气。”

从健康养生看，暑期中是人们一年中身体阳气最盛的时候，但由于出汗多、消耗大，加之劳累，人们也会损耗身体的阳能。很多人夏天要瘦一些，也是有这个原因。因此无论政府还是企业，无论医生还是文人，都会在此时劝导人们注意休养。无论古代的“冰敬”还是现代的“防暑降温费”，都表明炎热潮湿是需要人们或社会正视的问题。而诗人的文字是炎热潮湿的一丝清凉，如李频诗：“却忆凉堂坐，明河几度流。安禅逢小暑，抱疾入高秋。水国曾重讲，云林半旧游。此来看月落，还似道相求。”如郭楷诗：“薰风愠解引新凉，小暑神清夏日长。断续蝉声传远树，呢喃燕语倚雕梁。眠摊薤簟千纹滑，座接花茵一院香。雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝。”

自然界以众多天气物候的变化神奇地引导人们恢复身体的直觉或灵觉，小暑节气就是如此。民间有“冬不坐石，夏不坐木”的说

法，即是对暑气过盛的一种结论。炎热的夏天气温高、湿度大，无论露天里的木料，如椅凳等，还是大可容人的巨树，经过露打雨淋，含水分较多，表面看上去是干的，但只要人坐上去，以体温接受树木散发的潮气，就诱发了痔疮、风湿和关节炎一类疾病。

小暑时节饮食习俗

小暑还有很多千百年来流传下来的饮食习俗。萝卜、鸡蛋、羊肉、芒果、苦瓜等，成为各方水土的应景材料，小暑“食新”也成为很多地方共有的习惯。小暑节气的民谣说，六月六接姑娘，新麦饼羊肉汤。关于尝新麦新谷，大概春秋时期就有这样的说法了。

最有代表性的有这么几种，吃黄鳝。俗话说，小暑黄鳝赛人参。黄鳝生于水岸泥窟之中，以小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。夏季往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期，而黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用。因此，在小暑时节吃黄鳝进补，可达到事半功倍的效果。

鳝鱼盛产在淮河、大运河等几个水系。在江苏淮安，鳝鱼又称长鱼，用长鱼做菜摆宴席名叫长鱼宴。根据洪泽志记载：“洪泽长鱼，肉嫩性纯，俗名‘策杆青’。”

经过淮安历代厨师精心研制，形成了传统名菜“长鱼宴”。高明的厨师能用长鱼作为主菜摆宴席，做出一百零八样，形式各异，味道不同，鲜而可口。

吃莲藕。一直以来，民间素有小暑吃藕的习俗。早在清咸丰年间，莲藕就被钦定为御膳贡品了。因与“偶”同音，故民俗用食藕祝愿婚姻美满，又因其出淤泥而不染，与荷花同作为清廉高洁的人格象征。南方地区有小暑吃蜜汁藕的习惯。将鲜藕用小火煨烂后，切片并加适量蜂蜜当凉菜吃。也可以把藕切成薄片，用开水焯一下，加醋等凉拌。还可以把藕和排骨一起清炖。藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙磷铁等，具有清热养血除烦等功效，适合夏天吃。

吃伏羊。伏天大部分是在小暑期间开始的。伏羊节是中华传统美食节日，于每年传统初伏之日起，至末伏结束，持续一个月。“伏天吃伏羊”在山东莱芜、江苏徐州地区有悠久历史。自古以来，民间就有“伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。“伏羊”，即入伏以后的羊肉。《汉书·杨恽传》记载：“田家作苦，岁时伏腊，烹羊羔，斗酒自劳。”在伏天吃羊肉对身体是以热制热，排汗排毒，将冬春之毒、湿气驱除，是以食为疗的大创举。徐州彭祖伏羊节及萧县伏羊节分别被列入江苏省和安徽省的省级非物质文化遗产名录。

编辑：马纯潇 组版：颜莉

●莒县西增电子技术服务部公章（编号3711223005062）、财务专用章（编号3711223005063）丢失，声明原章作废。
●梁山兴起道路运输有限公司法人张健（3708323119071）、行政章（3708323119067）、财务章（3708323119068）、发票章（3708323119069）丢失，特此声明原章作废。
●邵振海，个体工商户营业执照正副本丢失，注册号37122600159178，声明原件作废。
●郭新锋经营的菏泽市牡丹区康庄乐园服装市场A6区113-2号的营业执照不慎遗失，丢失，注册号：371702600574734，声明原件作废。
●青岛名匠宗师食品有限公司公章、财务专用章、发票专用章、法人章（林建设）丢失，声明原章作废。
●遗失声明：王子胜不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号37028110024500012J亩数3.9亩，声明作废。

【本栏目友情提示】
本栏目内容仅作为持证人提交的单方形式发布，不作为最终有效依据和法律认定，不作为相关责任的依据，以行政职能部门对其实质业务审核认定为准。相关利害关系人应通过具有管理权限的职能部门或主体确认信息或交易。

●宋大成：世盛医疗科技（德州）有限公司（统一社会信用代码：91371402MA94D1YG87）拟于2024年09月06日上午9点，在世盛医疗科技（德州）有限公司会议室（山东省德州市德城区运河街道办事处钟辛庄工业园海华集团院内北侧办公楼101、102室）召开关于公司注销的股东会议，诚邀您参加，如到期未参会，视为放弃表决权。
●济南市公安局历下区公安分局，姓名：李朕，丢失工作证，工作证编号：LX7303，声明挂失。
●法人：郭杰，遗失营业执照正副本，注册号371722600044539，成立日期：2003年8月7日，声明作废。
●法人：尘卫峰，遗失营业执照正副本，注册号：371722600129317，成立日期：2005年6月22日，声明作废。
●法人：赵建兵，遗失营业执照正副本（统一社会信用代码92370100MA3MK6P2XG），特此声明作废。
●济南市莱芜经济开发区喜想拌食店不慎遗失济南市莱芜区市场监督管理局于2018年1月5日核发的营业执照正副本（统一社会信用代码92371202MA3MK6P2XG），特此声明作废。
●济南市莱芜经济开发区喜想拌食店不慎遗失莱芜经济开发区市场监督管理局于2019年7月26日核发的营业执照正副本（统一社会信用代码92370100MA3Q9LE28T），特此声明作废。
●法人：朱启军，遗失营业执照正副本，注册号：371722600255160，成立日期：2009年10月29日，声明作废。

●遗失声明：因雅士利的袁彪不慎将山东黄台商业运营管理有限公司所开具的质保金单据丢失，内容如下：原始单号：0027923，金额（大写）：贰万元（小写）¥：20000元，由以上单据所引起的一切经济纠纷或法律纠纷都与山东黄台商业运营管理有限公司无关，本人承担全部责任。声明人：袁彪2024年7月5日
●终止办学公告
济南市历城区南部山区玉芝文化培训学校（统一社会信用代码52370191MD691764F，办学许可证教民237011272019098），经理事会研究决定，终止办学，向登记机关申请注销登记，请相关利害关系人自本公告发布之日起向本单位申报债权或其它请求，现予以公告。
2024年7月6日
●肥城交通运输有限公司不慎丢失公章，编码370983000426，声明作废。

●济南隆章土石方工程有限公司遗失车牌照鲁AV6758的城建号牌9010，声明作废。
●青岛新立成环保设备销售服务有限公司法人章 冯 云 云（3702124260196）不慎丢失，声明原章作废。
●遗失声明：綦述贵不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号37028110024500012J亩数4.9亩，声明作废。
●法人：吴照同遗失营业执照正副本，注册号：371722600127893，成立日期：2005年4月25日，声明作废。
●遗失声明：牟宗君不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号37028110024500024J亩数0.9亩，声明作废。
●遗失声明：牟宗君不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号370281100245000123J亩数2.7亩，声明作废。
●法人：吴照同遗失营业执照正副本，注册号：371722600127893，成立日期：2005年4月25日，声明作废。
●遗失声明：王信华不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号370281100245000089J亩数3.27亩，声明作废。

●中和通百（山东）绳网有限公司（统一社会信用代码91371621MA3W884H1E）不慎遗失公章，编号3723213038789，声明作废。
●遗失声明：綦述贵不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号37028110024500012J亩数4.9亩，声明作废。
●法人：吴照同遗失营业执照正副本，注册号：371722600127893，成立日期：2005年4月25日，声明作废。
●遗失声明：牟宗君不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号37028110024500024J亩数0.9亩，声明作废。
●法人：吴照同遗失营业执照正副本，注册号：371722600127893，成立日期：2005年4月25日，声明作废。
●遗失声明：王信华不慎丢失胶州市胶莱街道王疃王家村《农村土地承包经营权证》证号370281100245000089J亩数3.27亩，声明作废。

●股东会召集公告
张名超、郭兰香、徐平、青岛顺达申通货运代理有限公司：
青岛比翼鸟供应链管理有限公司定于2024年7月23日在山东省青岛市莱西市水集街道办事处上海西路16号召开公司全体股东会，表决公司注销事宜，请准时参加。逾期不参加，视为放弃表决。
特此公告。
青岛比翼鸟供应链管理有限公司
2024年7月6日