

「梅雨」季节。后，正午太阳高度开始逐日降低。夏至时节正是我国长江中下游、江淮一带的半球时，白昼时间达到全年最长。对于我国位于北回归线以北地区来说，夏至过日影，确定了夏至。夏至日是一年里太阳最偏北的一天，几乎直射北回归线，北夏至，是二十四节气中最早确定的节气。公元前七世纪，古人采用土圭测



《翠羽竹石图》于非闇 工笔画

# 绿筠尚含粉 圆荷始散芳

本报记者 凌鹤

## 夏至三候：关涉阴阳二气

夏至是太阳北行的转折点，夏至过后太阳直射点开始从北回归线向南移动。中国传统观念认为，夏至是世间阴阳两气的分水岭，此时阳气最盛，阴气初生。古人将夏至分为三候：一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。

一候鹿角解：古人认为，鹿是属阳的山兽，角向前。夏至阳气盛极而衰，鹿角因感受阴气而开始脱落。

二候蝉始鸣：雄蝉在夏至后因感受阴气之生，便鼓腹而鸣。蝉也因为最先感知季节的更替而被叫作“知了”。

三候半夏生：半夏是一种喜阴的野生药草。夏至阴气初生，半夏开始生长，而喜阳的植物开始衰退。

## 夏至习俗：全民吃面

夏至古时又称“夏节”“夏至节”。据民俗学家高巍、王娟介绍，在我国一些地区，夏至节的丰富程度不亚于端午节。人们会在夏至举行隆重的祈福仪式。《史记·封禅书》记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”夏至还会举行祭祀谷神的仪式，祈求丰年。《吕氏春秋》记载，当早黍于农历五月登场时，天子要在夏至时举行尝黍仪式。大家一起尝食角黍被认为是一种欢庆丰收的标志。此外，清代之前夏至日全国放假一天，人们与亲人欢聚畅饮；宋朝则会给百官放假三天。

延续至今的重要习俗是“夏至吃面”。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。此时，夏收结束，新麦上市，吃面亦带尝新之意。中华大地在夏至这天最受人们欢迎的就是各种面，阳春面、过桥面、麻油凉拌面、炸酱面、打卤面等悉数登场。无锡一带还流行吃馄饨，取混沌和合之意。

养生方面，夏至节气要清淡饮食，多食苦味食物，注意消暑降温，同时，注重养心，保持心境平和。

## 书画中的夏至：与天地之气相合

元代画家王蒙的《夏山高隐图》为绢本设色，藏于故宫博物院，是王蒙57岁时所作。画中描绘崇山峻岭、瀑布高悬、山溪流淌、小犬静卧庭中。屋舍中有人劳作、有人乘凉、林间有人走来……画中景物与人物安排有条不紊，画面层次分明，营造出静谧清凉的夏日山水境界，呈现出画家心中的理想桃源——与天地之气相合。王蒙的山水画受其外祖父赵孟頫影响，师法董源、巨然，功力深厚，自成一格。

现代工笔画大家于非闇所作《翠羽竹石图》，画面典雅、秀丽。于非闇对色彩安排匠心独运，画中竹子、竹叶的色彩富于变化，使翠鸟造型栩栩如生。他借鉴传统绘画和缂丝中比兴的手法来表达情感，作品立意明白晓畅。

现代国画大师潘天寿的《映日荷花别样红》，清新中富有情趣。数笔线条勾勒出一朵荷花，浓淡相间的墨与色，无不透出清雅的情志、宁静致远的情怀。荷叶的勾画展现出高洁的风骨，蕴含着不俗的意境。

当代国画大家吴冠中的国画《江南》，笔墨清丽，意境悠远，仿佛酷暑中的绿荫，清爽心田。

篆刻“夏至”为白文印，由多次荣获全国篆刻大展的篆刻家冷旭创作。印文左右排列，方框中间加入竖格，使整体布局尤显平稳。“夏至”二字疏密有致、错落得当。并笔和线条粗细变化的巧妙处理，既化解了两字笔画相差悬殊的问题，又令整方印自然生动、浑然一体，进而散发出一股浓厚的金石韵味，使天地之交的夏至节气与篆刻艺术有机交融。

书法《夏至》，由多次荣获全国

书法大奖的诗人书法家王荐

书写。王荐把对诗歌的

深刻理解化为线条

墨色，隶书与行

书相结合，使通

篇气息流畅、灵

动，古朴中富有

理性的哲思，契

合诗歌的主题思

想。北宋文学家

张耒在《夏至》诗

中说：“人间漫未知，

微阴生九原。几微物

所忽，渐进理必然。”思

考宇宙的哲理和时节

及人生的演变，自然

规律不可违，人要与自然

相生。



夏至

十一日左右。古人云：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至是二十四节气中的第十个节气，夏季的第四个节气，通常在每年六月二



《夏至》冷旭篆刻



《夏山高隐图》王蒙(元代)

長生功已極大遂思去道人問法在微位  
生此原教生思更極寒暑將成身難藏于它  
樹安得保其微物而思漸進理必然題式  
觀化古數生付忘之  
宋後集夏詩一首王蒙夏詩一首王蒙夏詩一首

夏至

《夏至》王荐 书法



《江南》吴冠中 国画

## 心静自然凉

微论 WEI LUN

夏至，至，极也。一年中最热的季节来了。三伏天里，人们易烦躁，而心焦令暑气更盛。套用曹操的诗：何以解暑？唯有心静。学会与酷暑相处，调整到自适；学会解决问题，保持好心态。

心静则身安。为什么说心静自然凉呢？原意来自三国时期嵇康的《养生论》：“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”古人认为，夏至养生多静心为上，习书法、绘画、读书、听音乐、品茶都为上佳选择。《素问》中也说：“夏，使志无怒，使华英成秀，使气得泄。”说的是夏季要使人精神像自然界的万物一样郁郁葱葱、蓬勃向上，要让情志畅达，以利于人体气血流动，不可大怒、不安。心静又引申为待人处世时一种自然、平和的心态。

“心静自然凉”的更深含义则是人与自然的互动，人有精神世界、心灵图景，在与自然无尽的相处过程中，经历了认识自然、了解自然、相合于自然的过程，最终的理想是达至万物和谐共生。这其中，人的意志、智慧，也就是精神力量、心灵驱动起着至关重要的作用，战胜了可见、不可见的诸多困难，创造了无数人间奇迹，显示出强大的生命力和潜能。如此，只要心安静从容，身必然稳定平衡，酷暑严寒便不可畏。

心静方可生智慧。节气不会因为任何因素而停止更迭，春夏秋冬的轮转是如此丰富、如此深邃、如此奇妙，但并非单一的美好、简单的过渡。人在自然中生存，面对着自然的挑战，面对着对自然规律的探寻，这其中艰难险阻无时无刻不在。人生亦如此，酸甜苦辣、挫折坎坷都会出现。面对这一切，如果没有一个强大的内心，势必焦躁不已、无所适从。心静是内心强大的必要组成，有了内心真正的平静，身在哪里都一样，会自省自查，会自我提升，会向内发力，会遵循初心。这也是为什么有的人面对困境不怨不怒，不依赖外物的安抚，而是勇敢面对，坚韧不拔；面对疑惑和变局，具有睿智和敏锐的洞察力，可以处变不惊。

心静是人生的一种锤炼。“心静自然凉”与“闭门即是深山，读书随处净土”意境相似，是人生的高境界。杨绛先生是令人钦佩的学者，一生钻研学问，不为名利所诱，生活俭朴、心灵丰美。当有年轻人向她诉说人生困惑，讨教成功良方时，杨绛直言：“你的问题主要在于书读得不多，而想得太多。”一语中的，思而不学则殆，没有读书就想问道，只会心浮气躁。

万物静观皆自得。水静下来才会清澈，才能映照世界。人也是如此，只有心静了，才能不受外界诱惑困扰，真正做生活的主人，体味到生命的本真和美丽。人生走过千山万水，我们追寻的终是温馨与平静。