

今日夏至。每年的6月21日或22日，太阳运行至黄经90度。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，北半球各地的白昼时间也达到全年最长值，这一天就是夏至。这一天，中国最北端的漠河是我国白天最长之地，昼长17小时；我国领土最南边的曾母暗沙是我国昼长最短之地，昼长12个多小时，南北差距达4小时40分钟。夏至这天正午，在北回归线地区的地区将会出现“立竿无影”的景象，人们看自己的影子，也会见到一年当中最短的影子。

□孙晓明 孙辰龙

是节日更是节气

在中西方文明的历史上，夏至都是最早确定的时间或节气之一。先民可能是用土圭测日影的方法确定了夏至，这一时间大约在公元前7世纪。夏至在古时称“夏节”“夏至节”。时值麦收，自古以来有庆祝丰收、祭祀祖先、祈求消灾避祸、年景丰盈之俗。因此，夏至作为节日，纳入了古代祭神礼典。

《周礼·春官》说：“以夏日至，致地方物魈。”周代夏至祭神，乃为清除疫疠、荒年与饥饿死亡。《史记·封禅书》说：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”《清嘉录》说：“夏至日为交时，日头时、二时、未时，谓之三时，居人慎起居，禁诅咒，戒剃头，多所忌讳……”可见古人对夏至节气格外重视。清代之前的夏至日全国放假一天，宋代从夏至日开始百官放假三天，辽代则是“夏至日谓之‘朝节’，妇女进彩扇，以粉脂囊相赠遗”。彩扇用来驱热，香囊可驱蚊抑臭。

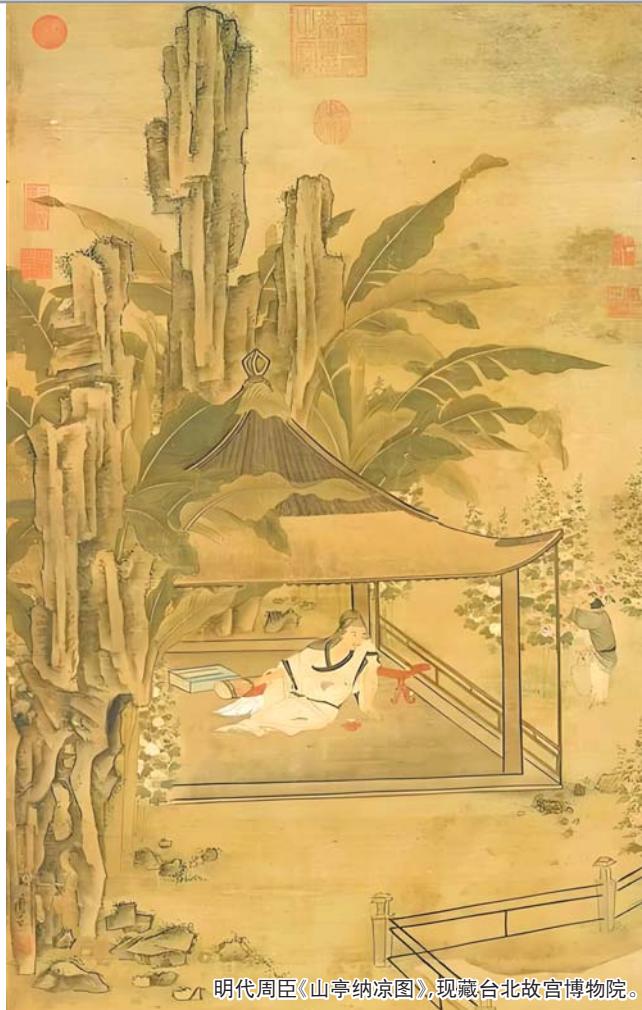
夏至是太阳的转折点，这天过后，它将走“回头路”，阳光直射点开始从北回归线向南移动，北半球白昼将会逐日减短。唐人权德舆在《夏至日作》中说：“璿枢无停运，四序相错行。寄言赫曦景，今日一阴生。”民间有“冬至饺子夏至面”的说法，夏至吃面是很多地区的重要习俗，民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。传统中国的蒙学读物《幼学琼林》说：“夏至一阴生，是以天时渐短；冬至一阳生，是以日晷初长。”

夏至是北半球夏季的开始，夏至后，夜空星象逐渐变成夏季星空。这以后的一段时间内，气温将继续升高，因此有“夏至不过不热”的说法。

中国人还有以伏计日法。从夏至后第三个庚日算起，头伏为10天，中伏为10天或20天，末伏为10天。伏即为潜伏的意思。“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“六邪”（风、寒、暑、湿、燥、火）中的暑邪。这一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。人们观察到，夏天热得狗都吐出了舌头。俗话说：“夏至狗，无处走。”“热成狗”这一妙语太形象了。

立竿见影？今天是『立竿无影』日

夏至来临说夏至



明代周臣《山亭纳凉图》，现藏台北故宫博物院。

夏至的“三候”

古人观察夏至的物候为：一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。古人认为，鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落；雄性的知了在夏至后因感阴气之生，便鼓腹而鸣；半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中生长而得名。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而喜阳的生物却开始衰退了。

这三类物候在中国具有极不寻常的意义。鹿跟先民相伴，在人们的日常生活甚至社会政治活动中占有非常重要的地位。鹿是爱情的象征，鹿皮是古人婚礼当中的重要贽礼，是年轻人结婚时少不了的东西。除了给予先民以灵感，让中国的先民想象出一个祥瑞麒麟外，鹿还对农业、养生、政治管理、汉字文化都产生了深刻的影响，山麓、俸禄、福禄寿、逐鹿中原、指鹿为马，等等，处处可见鹿的影子。

蝉在中国有知了、几溜、马季、伏天、二斯、秋凉、季鸟、山季鸟等多种称谓。它独特的生活习性让它成为复活与永生的象征，成为周而复始、绵绵不绝的象征。

上古中国的政治继承制、禅让制，或许就有取蝉的这种象征意义。从周朝后期到汉代的葬礼中，都有在死者口中放玉蝉的习俗，以象征复活与永生。人们甚至把蝉当作立身处世榜样的“至德之虫”。骆宾王有诗：“西陆蝉声唱，南冠客思深。不堪玄鬓影，来对白头吟。露重飞难进，风多响易沉。无人信高洁，谁为表予心？”

至于半夏，本是旱地中的杂草，中国人发现了它的药用价值。《神农本草经》称其为半夏，它还有半子、三片叶、三开花、三角草、三兴草、地文、和姑、守田、田里心、无心菜、老鸦眼、老鸦芋头等几十种称谓。它具有燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结的功效，主要用于痰多咳喘，痰饮眩晕，风痰眩晕，痰厥头痛，呕吐反胃，因此这一草药也成为中国人生活的一部分。唐人王建有诗：“年少病多应为酒，谁家将息过今春。除来半夏重熏尽，投著山中旧主人。”张籍有诗：“江皋岁暮相逢地，黄叶霜前半夏枝。子夜吟诗向松桂，心中万事喜君知。”在文士雅医那里，半夏也是极好的入联材料，如“金钗布裙过半夏，栀子轻粉迎天冬”“使君子走边疆三七当归，白头翁夜关门半夏附子”，等等。

对农业来说，夏至节气的降水很关键，有“夏至雨点值千金”之说。《荆楚岁时记》一书中说：“六月必有三时雨，田家以为甘泽，邑里相贺。”夏至前后，淮河以南早稻抽穗扬花，在田间水分管理上要足水抽穗，湿润灌浆，干干湿湿，既满足水稻结实对水分的需要，又能透气养根，保证活熟到老，提高千粒重。夏至时节各种农田杂草和庄稼一样生长很快，不仅与作物争水争肥争阳光，而且是多种病菌和害虫的寄主，因此农谚说：“夏至不锄根边草，如同养下毒蛇咬”“过了夏至节，锄头不能歇”。此时农民要加强田间管理，及时清除杂草，防治病虫害，适时适量施肥，及时播种晚稻，培育好晚稻秧苗。

夏至节气的天气有预报作用，反常天气亦能预兆未来，如“夏至无雨三伏热”“夏至无云三伏烧”“夏至不雨天要旱”，等等。

夏至吃什么

古时候，民间有吃“夏至面”的说法。《帝京岁时纪胜》载：“京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说‘过水面’是也。乃都门之美品”，说的即是清朝北京夏至吃面的习俗。这个时候吃些凉面，既不会损害健康，又可以降火开胃。民间有“吃了夏至面，一天短一线”的说法。夏至面不是平常所吃的热汤面，而是过水面，面煮熟后要过凉水，清凉爽口。夏至吃清凉的过水面，有防暑降温的用意，也有用细长的面条比拟夏至白昼时间长，讨个好彩头的意思。

之所以夏至吃面条，与此时新麦成熟有关，多少有一些品尝时鲜的意味，有的地区则直接食用麦粒。山东烟台福山夏至荐麦，用青麦炒半熟磨成条，名曰“碾转”，河北衡水则要喝清淡的麦粥，其他地区还有吃鲜美的粽子或鹅肉的食俗。在天津，夏至还有“馄饨一吃，不长痱子”的说法，就是说夏至日吃了馄饨，可以保佑整个夏日不受痱子的干扰，健康度夏。馄饨，因为与“混沌”谐音，在民间还有夏至吃馄饨有助孩子增长智力的说法。

从养生角度来说，此时的饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的。《吕氏春秋·尽数篇》说：“凡食无强厚味，无以烈味重酒。”唐朝孙思邈倡导：“常宜轻清甜淡之物，大小麦曲，粳米为佳”“善养生者常须少食肉，多食饭”。除了饮食，中国文化还注重精神调节，夏属火，对应五脏之心。夏日炎炎，往往让人心烦意乱，而烦则更热，可影响人体的功能活动，从而产生许多精神方面的不良影响。“心静自然凉”，因此，要善于调节，多静坐，排除心中一切杂念。

编辑：马纯潇 组版：颜莉

●青岛众邦兴物流有限公司不慎丢失公章，编号：3702110341237，声明作废。

●遗失声明
青岛高利石业有限公司（913702837702505753）遗失财务专用章一枚，章号：3702830659306，声明作废。

●湖北樾望建设工程有限公司青岛分公司不慎丢失公章，编号：3702140748114、财务专用章，编号：3702140748116、法人章，编号：3702140748113，声明作废。

●霍晓林不慎遗失临床医学外科医师资格证书原件一本，证书编码：201637110370681197904250026，临床医学外科医师执业证书原件一本，证书编码：210370681000306，潍坊医学院临床医学本科毕业证一份，证书编号：10438520060500042，声明作废。

【本栏目友情提示】
本栏目内容仅为持证人员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最终业务审核认定为准。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。

●枣庄市峄城区阴平镇小石泉村村民委员会不慎将在枣庄农村商业银行股份有限公司阴平支行的基本开户许可证丢失，核准号：J454007435301，声明作废。

●注销公告
济南市莱芜区琴心艺术培训学校（办学许可证号：教民13712027000928号，统一社会信用代码：52370116MJD7414896），经我校理事会研究决议，拟向登记机关申请注销登记，本单位已成立清算组，请债权人于本公告发布之日起45天内向本单位清算组申报债权，特此公告！

告 声 明
省级媒体 天天发布
服务监督：0531-88778968
【山东各地】证件挂失/企业声明/拍卖/公告程序等

●因个人保管不善，陈建东丢失邓家花园1号楼六单元502室拆迁安置收据，金额为贰万陆仟元整，因丢失引发的法律责任由个人承担，特此声明。

诚 聘
山东登报服务连锁机构：基于市场拓展需要，诚聘各城市兼职登报代理人（营销渠道）。英雄不问出处，年龄学历等均不可一概而论，只要进取。
有意者请将简历发送至123181202@qq.com 合则约见
联系电话：18660122011

●山东鑫盛煜德能源有限公司，法人章（编号：3702200554608）不慎丢失，声明原章作废。

●漱玉平民大药房连锁股份有限公司澜湖郡店遗失药品经营许可证正副本，证号：鲁CB531101566，声明作废。

●成武县南鲁集镇后李楼村股份经济合作社使用的编号为3717230313982的行政公章丢失，声明作废。

●济南市历城区仲宫农业技术推广站2025年6月18日公章丢失，声明作废，特此公告。

债权转让通知
山东文登黑豹汽车有限公司根据中航黑豹股份有限公司与金城集团有限公司2016年签订的《重大资产出售协议》，由金城集团有限公司承继中航黑豹股份有限公司合计应收山东文登黑豹汽车有限公司5196764.08元，上述债权包括中航黑豹股份有限公司代山东文登黑豹汽车有限公司及时向债权受让人金城集团有限公司履行债务清偿义务。
特此通知！
金城集团有限公司
2025年6月21日

●山东好口福食品有限公司全体股东（王欣风、黄绍卓、黄雪艳股东）根据《中华人民共和国公司法》及山东好口福食品有限公司章程之规定，经公司董事孙京波提议，预定于2025年8月11日9时在山东省济南市高新区温泉路5658号办公楼三楼301召开临时股东大会，审议公司解散及清算事宜。现将有关事项通知如下：

一、会议审议事项：1、审议《关于解散山东好口福食品有限公司的议案》；2、审议《关于解散山东好口福食品有限公司的议案》；3、参会人员：1、公司全体股东或其授权代表；2、列席人员：山东好口福食品有限公司
2025年6月18日

●霍全超不慎将德州嘉诚置业集团有限公司乐陵分公司开具的收据丢失，金额：3000元，房号：乐陵市翡翠绿洲小区A2栋-2单元-802户，特此声明。

●莱州市裕丰源农业专业合作社遗失开户许可证，开户行：山东莱州农村商业银行金城支行，核准号：J4569003434401账号：221001868420500010291，声明作废。

●淄博市博山区源泉镇麻庄村股份经济合作社，开户许可证丢失，核准号：J4530019635801，声明作废。

声 明
兹声明，即日起正式取消山东三维消防安全工程有限公司枣庄分公司负责人杨青碧的一切授权，包括但不限于对外签署合同、业务洽谈、财务审批、文件签收等相对权限。自本声明发布之日起，杨青碧以分公司负责人的名义开展的所有行为均属个人行为，与本公司及山东三维消防安全工程有限公司枣庄分公司无任何关联，由此引发的一切法律责任、经济纠纷及其他后果，均由其个人自行承担，本公司及分公司概不负责。
特此声明！
山东三维消防安全工程有限公司
2025年6月21日