# 夏至的作文素材:鹿角解，蝉始鸣，半夏生

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2023-12-27

*日长之至，是谓夏至　　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峰值，这一天就是夏至。　　这一天，我国最北端的漠河是我国昼长最长之地，昼长17小时;最...*

**日长之至，是谓夏至**

　　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峰值，这一天就是夏至。

　　这一天，我国最北端的漠河是我国昼长最长之地，昼长17小时;最南边的曾母暗沙则昼长最短，是12多小时，南北差距达4小时40分钟。

　　夏至这天正午，在北回归线上的地区将会出现“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。中国大陆有五个北回归线标志点，分布在广东的汕头、从化、封开，广西的桂平和云南的墨江，北回归线标志点设有“窥阳孔”，人们可以验证夏至中午阳光是否垂直射向地面，是否“立竿无影”。

**三伏天，热成狗**

　　中国人有以伏计日法。从夏至后第三个庚日算起，初伏为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。这是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。对热的感受方面，东西方人是一致的，人们观察到，夏天热得狗都吐出了舌头。三伏天的英文即是“dog days”，古罗马人认为每年7月、8月的酷热是太阳加上天狼星的热能造成的。天狼星在英语里叫“the dog star”“dog days”由此而来。俗谚说：“夏至狗，无处走。”“热成狗”成为有关不妙状态的妙语。

**夏至三侯，阴生阳衰**

　　夏至的物候为，一侯鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。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声便鼓腹而鸣;半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生而得名。

　　由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。古人说，鹿角不脱落，战祸不停止;蝉子不鸣叫，贵臣放荡淫逸;半夏不长出，老百姓会得传染病。

　　这三类物候在传统中国同样有着极不寻常的意义。鹿跟先民相伴，是爱情、德音和权力的象征，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。蝉在中国有知了、几溜、伏天、秋凉等多种称呼，独特的生活习性让它成为复活与永生的象征。半夏，本是旱地中的杂草，具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结额的功能，因此这一草药也成为中国人生活的一部分。

**烈日炎炎，如何养生**

　　对养生来说，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》：“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”。夏天众多的食材中，姜可能是最为重要的。“饭不香，吃生姜”“冬吃萝卜夏吃姜”“早上三片姜，赛过喝参汤”“男子不可百日无姜”。孔子即有名言：“不撤姜食，不多食。”

　　民间还有“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。

　　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，排除心中杂念。

**君子以自强不息**

　　夏至在大时间序列里正是乾卦时空。中国人多知道乾卦的意义，乾卦爻辞，潜则勿用，见则在田，朝乾夕惕，或跃在渊，飞则在天，等等，是对人生状态极好的提示，是方法论或行动指南。先哲系辞说君子以自强不息，即是说生命享有着造化赋予的充沛的能量，不需要再依傍外物，要勇猛精进，呈现出自身的光热，展示自身的才华。

　　夏至仍有诗意，如苏轼有词《鹧鸪天》：“林断山明竹隐墙，乱蝉衰草小池塘。翻空白鸟时时见，照水红藻细细香。村舍外，古城旁，杖藜徐步转斜阳。殷勤昨夜三更雨，又得浮生一日凉。”范成大的《夏日田园杂兴》则说：“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”

　　夏至同样有哲理，有人性天心不易的机理。李清照有诗《夏日绝句》：“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”这是对君子自强的决绝解释，如歌德名言，凡自强不息者，终能得救。张耒名诗《夏至》：“长养功已极，大运忽云迁。人间漫未知，微阴生九原。杀生忽更柄，寒暑将成年。崔巍干云树，安得保芳鲜。几微物所忽，渐进理必然。韪哉观化子，默坐付忘言。”这是对夏至行深至微的观自在，自强不息者因此在苦夏里能够“度一切苦厄”，能够“各证性命”，能够“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶”。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找