# [古人的婚礼在什么时间举行]古人的“吃伏”与“晒伏”

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-04-13

*古人对吃很讲究，尤其是在伏天的时候。小编精心整理了《古人的“吃伏”与“晒伏”》，欢迎阅读，仅供参考，如果想了解更多的相关信息，请继续关注我们本站。　　古人无论迎接隆重节日，还是面临寒热变换的节气，皆从“吃”开始，然后用新的形式或符号去发...*

　　古人对吃很讲究，尤其是在伏天的时候。小编精心整理了《古人的“吃伏”与“晒伏”》，欢迎阅读，仅供参考，如果想了解更多的相关信息，请继续关注我们本站。

　　古人无论迎接隆重节日，还是面临寒热变换的节气，皆从“吃”开始，然后用新的形式或符号去发展节日、节气内涵。就连怎么度过酷热难耐、胃口顿失的伏天，古人也先用“吃”来壮胆。

　　最热的暑天称“伏天”，源于春秋时期的秦国。《史记·秦纪六》云：“秦德公二年(公元前676年)初伏，以狗御蛊。”也就是说，2600多年前的秦国人进入伏天时，通过吃狗肉强身健体，防暑驱疾。汉代入伏，皇帝依然赐肉给大臣。《汉书》曰：“东方朔为郎，伏日诏赐诸郎肉，朔独拔剑割肉，谓其同官曰：“当早归，请受赐。”即怀肉而去。”什么肉？司马迁外孙杨恽写给好友的那封着名家书《报孙会宗书》给了答案：“田家作苦，岁时伏腊，烹羊炮羔，斗酒自劳。”三国时期魏国郎中鱼豢《典略》曰：“袁绍军与绍子弟日共宴饮，常以三伏之际，昼夜酣饮极醉，至于无知，云以避一时之暑。”这种习俗一直延续到明末。

　　古人于酷热难耐的伏天进食热量高的狗、羊肉及热汤面，有点出现代人意外。其实，这是因为远古时流行“五行相生相克”，先民普遍认为最热的伏天属火，而庚属金，金怕火烧熔(火克金)，所以到了伏天，“金必伏藏”。同时与中医倡导“以热制热”养生方也有很大关系。

　　到了东晋，达官显贵改吃面条了。史学家孙盛《魏氏春秋》谓：“何晏以伏日食汤饼(面条)，取巾拭汗，面色皎然，乃知非傅粉。”唐宋时期的史料更鲜见“伏日赐肉”的记载了。特别是随着水上丝绸之路开通和海外蔬菜及水果涌入，清澹度夏渐成而时尚。除延续周朝入伏“赐冰”，少油又清澹爽口的饮食替代了狗肉、羊肉。清代北京人入伏还用“苏叶”“甘草”等草药煎“暑汤”喝，有些人家伏天干脆吃素。“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”等老京城流行的饮食习俗，就反映了这一点。

　　古代伏天另一个重头戏“晒伏”，出现的时间相对晚一些。“晒书”可看成最早的“晒伏”，首现南北朝。南朝宋刘义庆《世说新语》谓：“郝隆七月七日出日中仰卧。人问其故，答曰：“我晒书。”农历七月初七一般已近“三伏”尾声，且其规模、社会参与度都很小。传说全民“晒伏”源于宋真宗，史料却无记载。倒是明代刘侗、于奕正合着《帝京景物略》卷二“春场”篇，详细记录了北京当时“晒伏”盛况：六月六日入伏当天，皇宫要晒皇帝的仪仗车驾，老百姓晒其衣被，“老儒破书，贫女敝缊，反覆勤日光，晡乃收。”

　　有人认为将皇帝“华丽车驾”与贫苦人的“破书破衣”对照，彰显了作者傲视权贵的风骨，可我觉得反映的是“阳光最公平”。书中还提到“三伏日洗象，锦衣卫官以旗鼓迎象出顺承门，浴响闸……观者两岸各万众，面首如鳞次贝编焉。”看来，明代伏天的强烈阳光已被人们充分利用。

　　古人入伏的饮食的变迁及“晒伏”的普及，见证了人类认识自然、运用资源及健康意识觉醒的过程。

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