

夏至，是中国民间常说的四时八节中的八节之一。然而，这个节气在我国二十四节气中，恐怕要名列“存在感”最为稀薄的梯队了。既不像惊蛰清明、白露寒露那样充满了诗情画意的文学气息，又不如小暑大暑、小雪大雪这样一个令人警醒的名号，更不像立春立夏、立秋立冬这样直接昭示一个季节的开始。但实际上，“夏至”二字的由来，较为常见的解释，是出自《恪遵宪度抄本》：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至，是日光最长的一天，或许是所有节气中最早被确定下来的一个。至今，夏至虽然不是举国欢庆的节日，但在人们的生活习惯中还是留下了些许痕迹。譬如福安，仍留存着诸多古朴的传统习俗：

1. 祭神祀祖：夏至时值麦收，自古就有夏至祭神祀祖之俗，以祈求消灾年丰。《史记·封禅书》记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”这与中国的重农传统不无关系，体现了人们对土地的敬畏和对丰收的渴望。在庄重的祭祀仪式中，人们仿佛能感受到祖先的庇佑和自然的恩赐以及对生活的美好期许。
2. 食夏至面：民谚曰：“吃过夏至面，一天短一线”。夏至面的做法，不是平常所吃的热汤面，而是过水面，古时候从井中打来清凉的井水，手擀面煮熟后，直接捞入盛满清凉井水的盆中，待面拔凉，捞入碗中，再浇上事先做好的调料和小菜。古人炎热的夏天吃清凉

福安夏至民间传统风俗

□ 郑望 林耀琳 李郁

- 的过水面，有提醒人们注意防暑降温之用意。另外，古代民间用细长的面条，比拟夏至白昼时间长，正如人们在过生日时也吃面一样。为的是取一个好彩头。夏至吃面，这也对应了夏至前后小麦收获的农事规律，让人们在品尝美食的同时，感受到大自然的馈赠和传统文化的魅力。
3. 食夏至饼：在古代，夏至之时农家擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及肉类等，祭祖后食用，或分赠亲友，谓之“夏至饼”。夏至这天，古时还有煮鼎边糊做夏，盛行于明末清初。夏季是农忙旺季，煮一碗鼎边糊不仅是一家人吃饱吃好然后下田劳动，还要互赠左邻右舍共同品味这份美味，让忙碌的农忙生活多了一份温馨和欢乐。
 4. 给牛改善伙食：夏至这天，福安还有给牛改善伙食的习俗。古人会在这一天煮麦仁汤喂牛，认为牛喝了麦仁汤身体会更壮，干活更有力气，而且不易流汗。牛是农业生产的重要帮手，福安人民深知牛的辛勤付出，通过给牛改善伙食的方式，表达对牛的感恩之情。这种质朴的情怀，体现了人与动物和谐共生的美好愿景。
 - 5、吃补食习俗：农历夏至后第三

个庚日即进入伏天，此时天气炎热，人们食欲不振，开始消瘦，即“枯夏”。夏至这天，老福安喜欢用鸭子汤或鲤鱼汤来泡面条吃，因为鸭子有清热、解毒、祛湿的作用，既能补充夏天过度消耗的营养，又可祛除暑热带来的不适。夏至吃蛋的习俗由来已久，相传从夏至这天起，天气渐热，许多人特别是小孩子会有身体疲劳、四肢无力的感觉，食欲减退并逐渐消瘦，这被称为疰夏。因此，夏至吃蛋的习俗一直延续到现在。古时民间便开始偷闲消夏，注意饮食补养，古代官府也停止办公事。

- 6、夏季吃点“苦”：在平时饮食中，也有一些苦味食物，可用于清热泻火。苦瓜又名凉瓜，有祛暑清热、促进食欲的作用，还可以降脂、降糖。苦菜又称苦苦菜，是中药败酱草的一种，有清热解毒、祛瘀排脓的作用，可用于治疗有湿热表现的腹痛及腹泻。苦丁茶，有疏风清热、消食化痰、明目生津的功效。蒲公英也叫婆婆丁，有清热解毒、消肿散结的功用，可用于缓解咽喉肿痛。夏至以来，常有好心人向市民免费提供伏茶。一般以年长的女性为主，自发在树荫下放置茶桶，自己买来淡竹叶、夏枯草、鱼腥草等中草药，熬制成

降伏暑气的茶水，供路人解渴祛暑。这份爱心善举，让福安的夏日多了一份清凉和温暖。

- 7、夏至逢“辰”分龙节：此际多雨，是龙分开到各地去行雨的日子。历代畚民信仰龙王，每年农历夏至后逢辰日举行。相传这一天，天上的玉皇大帝给畚山“封龙”，所以当天畚族人称之为“封龙节”。传统习俗中，每到这个时候，各地的畚族群众都要祈求风调雨顺、国泰民安、五谷丰登。封龙节不仅是畚族人民对自然的敬畏和感恩，也是他们传承民族文化、增强民族凝聚力的重要方式。
- 8、互赠消夏之物：夏至日，古代妇女有互相赠送折扇、脂粉等什物之习俗。《酉阳杂俎·礼异》载：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞”。扇，借以生风。脂粉以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。这些皆为古代常用消夏之物，古代妇女以此相互赠送，来消暑避伏。辽代“夏至日谓之‘朝节’，妇女进彩扇，以粉脂囊相赠遗”(《辽史》)，清朝又是“夏至日为交时，日头时、二时、末时，谓之‘三时’，居人慎起居、禁诅咒、戒剃头，多所忌讳……”(《清嘉录》)。这些记载，见证了夏至互赠消夏之物习俗的历史传承。随着社会的发展，当代人的消夏方式日益多元，去山林避暑、郊野赏荷、于庭院品茗，在空调房中静享清凉，在冷饮店里邂逅甜蜜。然而，当我们沉醉于这些现代消夏之乐时，也不应忘记那些古老习俗中蕴含的温情与智慧。



“一粒杨梅一粒意”

□林耀琳

芒种至，仲夏始，瓜果香满城。仙岫山半山腰的仙岩村，一棵棵杨梅树结满了红彤彤的果实。摘一个熟透的大颗粒，轻轻咬上一口，酸涩的汁液在口腔中迸发开来，紧接着，丝丝甜意缓缓涌上，齿颊生津，让人回味无穷。

“众口但便甜似蜜，宁知奇处是微酸。”品尝这种一种诱人的味道，不禁让人想到杨梅谐音“扬眉”，象征着扬眉吐气。“不羡南州锦荔枝，鹤头猩血正红滋。老饕隔岁流涎甚，为趣容山半月期。”南宋诗人苏洞《忆杨梅》中的描述让人心动。在古代，更有时令物语“望梅止渴”的故事，杨梅的魅力让人心驰神往。

杨梅是我国特有的水果之一，有消暑生津、解渴止咳等功能。福安，是闽东面积最大的杨梅种植基地。杨梅以肉质细软、汁水丰盈、酸甜可口而远近闻名。杨梅树生命力顽强，不招虫，好养活，但对于生长环境有较高的要求，沙尘多或雨水受污染的地方，杨梅树往往难以挂果。仙岩村地处仙岫山东麓，地势高耸，谷地深幽，环境气候湿润阴凉，且常生雾气，特别适合杨梅的生长。前几年村民种下的杨梅果，如今已枝繁叶茂、硕果累累，成为一方特色经济作物。

在福安，杨梅不仅是一种美味水果，更承载着深厚的文化底蕴与民间情感。宋淳祐五年（1245年），理宗御批“敷锡五福，以安一县”，福安由此得名置县。福安建县的首任县令郑黼，为官清廉，自奉俭约，勤政为民。明万历《福安县志》记载：“郑黼，字文甫，崇安人。淳祐五年任知县。时县始置，缙掇为治。黼经画邑居，设施政令，井井有条，民不知劳。去任邑人送之，无不垂涕。”郑黼作为福安

建县的首任县令，规划城镇布局，施行政策法令，各项事务井然有序。他还重视民生保障，减免税收，减轻百姓负担。他在任期间，写下《福安县名记》，对为官之道进行阐述：“《周官》地，师其职曰：‘凡造邑，则量地辨物而制其域。’春秋之上大夫受邑，大夫受邑，是县之大也。虽圣贤每于寄邑而行志焉……保障重则茧丝轻，抚字劳则催科拙……必也行之以宽，待之以严，宁厚于下而不媚乎上，则皆之门之哲也。”他以史为鉴，引经据典，字里行间，流淌着对为官之道的深刻理解。明万历《福安县志》记载，他兴办教育，在湖山创办学堂，为寒门子弟提供教育机会，体现了‘有教无类’的理念。”

时光流转，宋淳祐八年，郑黼离任的日子来临。附近三村五境的百姓，携老扶幼，带着满满的感激与不舍，纷纷赶来相送。他们手中捧着精心准备的礼物，然而，郑黼一一谢绝。这时，人群中有一位乡亲，手持一篓杨梅，执意要他收下。郑黼盛情难却，轻轻拎起一枚杨梅，深情地说：“一粒杨梅一粒意”，你们的心意我领了！从此，“一粒杨梅一粒意”在福安广为流传，成为了一句饱含深情的口头禅。

每逢年节，福安的大街小巷便热闹非凡。家家户户都忙碌起来，精心挑选独具特色的礼物，准备馈赠给亲朋好友。当亲朋们接过礼物，脸上洋溢着惊喜与感动，却又不免客气推辞时，主人家便会笑着说：“一粒杨梅一粒意”，用这句简单而温暖的话语，表达“礼轻情意重”的真情情感。

又到杨梅成熟季，人们品尝杨梅，不仅享受美味，更回味历史，感受那份跨越时光的深厚情谊。“一粒杨梅一粒意”已成为福安独特而珍贵的文化符号。

老屋灶台的角落里，总搁着一个盛满沙子的陶盆，几块老姜静静躺在其中。它们表皮干瘪，内里却蕴藏着人间最温暖的辛辣。小时候淋雨受寒，奶奶便会抄起菜刀，拍碎一块老姜，切上一块红板糖，扔进锅里滚煮。暗红的姜汤升腾着热气，辛辣中裹着甘甜，趁热一口灌下，暖流便从喉咙直抵胃腹，周身很快便热乎起来。

高台村，奶奶的娘家，也是她幼时奔跑嬉戏的地方。那里的姜田，总在夏至后的晨光薄雾中采收。姜农们挥动锄头，小心地耙开土层，嫩鲜的姜芽块带着泥土的芬芳，在朝阳下泛出黄灿灿的光泽。福安的雨季漫长，姜田排水至关重要，否则极易烂根。世代相传的秘诀是“垄高水低”——姜必要种在向阳坡地，才能孕育出最浓郁的辛辣。

高台村种姜的历史据说有一百多年，舅公常说：“栽姜饲羊，发财人未详”。我第一次随大人踏入村中姜田，惊讶得说不出话来——从未见过这般田地：整整齐齐，一条垄、一条沟，层层叠叠，如同筑墙。这里的沙壤土，土质肥沃、土层深厚、透气性佳、有机质丰富，更能保水保湿。表叔说起种姜，条理分明：选种要“壮而不老”，播种前需“晒种催芽”，下种讲究“密植稀播”，苗出则要“培土护根”，施肥则需“薄肥勤施”。原来，这生姜不仅要“富养”，更需“娇养”。

2023年，高台村被评为省“一村一品”（生姜）专业村，这里有独特的小高原气候，地势偏斜坡度大，沙性土壤等独特的地理位置造就姜芽修长、皮薄、丝少、辣浓、色润等特点，备受客商青睐。高台竹采收的竹姜竖放在竹框里，芽尖都冒出篮框，这种竹姜又嫩又长，是市场上最受欢迎的品种了。目前村里种植面积380多亩，亩产超3000公斤，年产值达1000多万元。

市场门口的三蹦子车姜摊总是最热闹。卖姜的老伯麻利地剔去姜皮，露出嫩黄的姜肉：“刚挖的鲜竹姜，条长肉厚汁多！”他边说边“咔”地掰开一块，浓郁的辛香瞬间在空气中弥漫开来。主妇们也不多话，上手一掐，能渗出汁水的才够味。姜上沾着的些许泥土，反倒利于保存。那些被高压水枪冲刷得白白净净的姜，精明的持家主妇们未必青睐。

福安人未必吃得得了辣椒的青辣，但一定吃得得了生姜的辛辣。姜的滋味，早已深深烙进福安人的肠胃，福安人煮菜多少都要放点姜。早餐拌面猪肝汤一定要多放些姜末姜片，似乎少放一点就唤不醒福安人的味蕾。夏季的家常菜：绿竹笋炒生姜、牛肉炒生姜，绿竹笋和牛肉的鲜甜与生姜的辛辣在舌尖共舞，那是家家户户的最爱。南湖的老姜鸭姆汤，老姜与鸭肉在砂锅里滋滋冒气，鸭肉吸饱了姜的精华，连骨头都透着暖意。而我们平时吃火锅经常吃的满头大汗，除辣椒之外必定有生姜之功。

老屋陶盆里那块似乎永远用不完的老姜，它粗糙干瘪的外表下，深藏着人间最朴素的温情。恰似那些不善言辞的亲朋好友，他们的爱意，常常以最辛辣的方式呈现，却总能在寒冷时分，给予你最踏实的暖意。



姜味人生：一抹辛辣的温暖

□ 郑健雄