

小暑节气，也要吃饺子？

2025年07月06日 15:23 来源：中国新闻网



一眨眼，小暑节气将到了。在酷热难耐的夏天，无论“食新”还是“吃藕”，许多民俗都体现了“顺应天时”的古老智慧。

北京大学中文系教授王娟说，小暑来临，往往意味着“三伏”近在眼前。在民间，“吃饺子”并不是小暑特定的、普遍性的习俗，“头伏吃饺子”的说法流传更为广泛一些。

她同时提到，严格来说，晒衣服、晒书画其实也不能算是小暑的特定民俗，过了梅雨季节之后，太阳出来了，光照比较强，人们晾晒物品，以达到防霉防蛀的目的。

从字面意思来看，“暑”有炎热的意思，“小暑”意味着此时还不算特别热。不过，王娟说，它的到来往往意味着湿热难耐的“三伏天”近在眼前。

王娟介绍，二十四节气里有小暑和大暑，同时，到了夏天，民间也流行着“三伏”之说，这同样是一种对时间的描述。而在时间上，“小暑”节气有时跟三伏天是重合的。

“小暑之后才是大暑，大暑与三伏天在时间上的重合程度往往更高一些。”因而，王娟说，一般来说，大暑期间会比小暑更热一些。末伏之后，天气也就开始转凉了。

因此，她认为，某种程度上，小暑节气的意义就是告诉人们，三伏天要来了，需要为进入最炎热的一段时间做好准备，“伏”也有“伏藏”的意思，即提醒人们避开暑热伤害。

“节到小暑进伏天，天变无常雨连绵”。王娟说，此时万物都在生长期，没有太多重要的农事活动，很多民俗活动都是围绕“避暑”或是“食补”来进行

“吃伏羊”的民俗在很早之前就出现了。她解释，“伏天”地气上涨，湿热之气升腾，古人认为羊肉属于温补之物，喝点羊汤、吃些羊肉，反而可以补充身体的阳气。

另外，还有一种说法称，吃饺子也是小暑期间的习俗。王娟说，这种民俗确

实在个别地方有，但流传更为广泛的是“头伏吃饺子”，此时吃饺子起到了开胃、补阳气等作用。

有趣的是，不只是头伏要吃饺子，在其他各种饮食类民俗中，饺子的出镜率非常高，过年吃饺子、“破五”吃饺子、冬至也要吃饺子。这是为什么呢？

王娟认为，饺子的历史很悠久，在漫长的时间里，它被赋予诸多寓意，而且在很多情境中都颇具象征意义，吃饺子带有比较浓厚的仪式色彩，比如象征着团圆、幸福美满等等。

“因此，尤其在北方地区，饺子是逢年过节颇受欢迎的美食。”她说，民间平时也有“接风的饺子送行的面”或是“送行的饺子接风的面”之说，寄托着美好的祝愿。

小暑节气，一些地方流行“食新”，一般指的是吃新米、尝新酒。王娟说，此时粮食喜获丰收，人们将新收割的稻谷制作成美食，祭祀祖先，也会与亲友邻里分享品尝。

“而且，此时时令瓜果蔬菜较多，夏天容易精神不好或者食欲不振，这种民俗也是提醒大家，要适当进补、多吃一点东西，维持身体能量平衡。”她说。

单词：	kùrè 酷热	shùnyìng 顺应	liàngshài 晾晒	fúcáng 伏藏
	tíxǐng 提醒	bìkāi 避开	shēngténg 升腾	yùyì 寓意
	yōujiǔ 悠久	jiēfēng 接风	shōugē 收割	jìnbǔ 进补

讨论：1. 日本也有“小暑”这个节气吗？如有，日本的“小暑”都有哪些习俗？

2. 在日本，有没有什么特别的食物或习俗是用于应对炎热天气的？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/cul/2025/07-06/10443520.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202507141752482637.mp3>