

古人怎样过夏至：皇帝举行祭地 宋代百官放假三天

在二十四节气中，“夏至”是一个较为重要的时间节点，提醒人们炎热的夏天开始到来，并在长时间的流传中，形成不少颇有特色的习俗。在古代，“夏至”曾是民间重要的节日，热闹程度不亚于端午节，那一天皇帝还会举行祭地仪式祈求丰年。



古人夏至有民间祭祖的习俗

皇帝举行祭地仪式

古时夏至日，人们通过祭神以祈求灾消年丰。《周礼》有云“以夏日至致地示物鬼，以禴国之凶荒、民之札丧”；司马迁所著《史记·封禅书》亦记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”

夏至提醒人们炎热的夏天开始到来，古人确实会在夏至举行隆重的祭祀祈福仪式，皇帝则会举行“祭地”仪式，

宋代百官放假三天

“夏至尝黍，端午食粽”则是古时习俗。《吕氏春秋》载，当早黍于农历五月登场时，天子要在夏至时举行尝黍仪式。《诗经》中也有“年丰多黍”的诗句，大家一起尝尝角黍被认为是一种欢庆年丰的标志。

祈求丰年。

皇帝有皇帝的讲究，民间也有民间的习俗。在这一天，南方很多地方会称人以验肥瘦，因为民间历来有“苦夏”掉肉的说法，夏至当天举行这个仪式，则会正式记录体重，提醒人们在秋天到来后是否应进补”。

除了各种时令小吃，古代夏至还有一个“福利”，即清代之前夏至日全国放假一天，人们与亲人团聚畅饮；宋朝则会给百官放假三天，这也从一个侧面反映了人们对夏至的重视。

(摘自中国新闻网)

宋代的医疗上门服务

古时交通不便，住在偏远乡村的人，若是碰到了什么急病，往往只能听天由命。一来，请大夫难；二来，买药也难。所以，民间盛行偏方。但诸病皆靠偏方，难免不靠谱，因延误治疗时机而丧命的例子，比比皆是。可是到了宋代，这个问题有了转机。

这还得从宋徽宗说起。说到宋徽宗，多数人的印象，恐怕好不到哪里去。有艺术天分，但也是不折不扣的败家子。可宋徽宗在位时，也办了几件好事。其中之一，就是设立惠民药局。

当时有官员上了道折子，大意是说，偏远乡村之人，看病不易，为解决老百姓看病难的问题，宜设立平民药店。宋徽宗看了，大笔一挥，批准了。

于是，从宋徽宗开始，一直到明代，惠民药局都是百姓看病买药的不二选择。惠民药局是专门为偏远贫苦之民

而设，所以药价便宜，只有市价的三分之一，而且可以送药上门。

古时以农为生。哪怕炎炎夏日，顶着大太阳劳作的，不乏其人。而且，夏天蚊虫滋生，各种疾病也比平日多。所以，每到夏天，惠民药局都会定时派大夫下乡送药。这惠民药局下乡巡诊的标准阵仗是：一名大夫，若干名兵丁。

这兵丁何用？保镖吗？非也。兵丁的作用，不是保护医生，而是充当医生的苦力，挑担子。而担子里头，放的是各种夏日防暑防病的常用药。这些药，说重不重，但一来量大，不轻；二来，大夫多是寒窗苦读的读书人，若是自己挑担子，别说下乡巡诊，恐怕连路都难走。

夏日送药，足不出户就可以享受医疗上门的服务，这可是宋代首创。

(摘自羊城晚报)

大热天 古人如何相聚？

现在大家聚在一起吃个饭喝个酒，都会往空调屋里一坐，优哉游哉。那么在古代，炎热的夏季，人们宴饮时，是怎么防暑降温的呢？

早在先秦时代，我国的集市上就有了饮食店，《鹖冠子·世兵》说：“伊尹酒保，太公屠牛。”《古史考》也说：“屠牛于朝歌，卖饮于孟津。”与此同时，我国也有了冬日取坚冰藏之，供夏季取用的做法，冰当然是古人宴饮时的主要降温原料。如今考古人员发现的北魏时的冰殿遗址，就是这方面的明证。其中的冰殿遗址就是在洛阳魏故城西北部的一座夯土台上发现的，它就是北魏帝王避暑宴饮的最佳场所，这也为古人开的大酒店和家庭宴饮，起到了很好的启示作用。

冰在古代，毕竟是一种奢侈品，不是什么人都可以享受的。夏季宴饮时降温的方法是多种多样的，其中搭建凉棚也不失为一种实用有效的方法。还是《开元天宝遗事》上说的，“长安富家子刘逸、李闲、卫旷，家世富豪，而好待士，每至数伏中，各于林亭内植画柱，以锦结为凉棚，设坐具，召长安名妓闲坐，递请为避暑会，人皆羡慕”。

据《东京梦华录》和《梦粱录》记载，不论是汴京还是临安，酒楼食店的装修都极其考究，大门有彩画，门内设彩幕，店中插四时花卉，挂名人字画，这个时候再增设上降温的冰盆，会让人有宾至如归的清凉感觉。

在《杜阳杂编》中就曾说到同昌公主宴客时的奇特方法。公主有一天在广化里宴请宾客，尽管桌子上摆满了美味佳肴，可由于天气太热，客人们都难以下咽。这时公主让人取来澄水帛，以水蘸之，挂于南轩，冷得满座人都想多穿点衣服。那薄如蝉翼，纤细透亮的澄水帛上浸的就是龙涎，古人说的龙涎，其实就是我们今天可以制龙香的一种鲸的分泌物，它有防暑降温的功效。

古人宴饮时最常用的工具当然还是扇子。这个被称为“摇风”或“凉友”的降温宝贝，既可自扇也可让美人站在旁边代扇，达到“扇不清凉人自凉”的最佳效果，省电又环保。为了节省人力，汉代丁缓还发明了“叶轮拨风”的纳凉工具。

到了唐代，出现了绿色环保的“空调房”——凉屋。凉屋依水而建，利用水车的原理将凉气送入宴饮的室内；有的干脆将水送到屋顶，制成人工水帘，让宴饮的屋子形成一个自然的水帘洞，人们便一下子凉爽起来了。

明代人每逢夏天，还在厅堂中挖几口井，然后盖上镂空的铁盖子，铺上垫子，坐在上面宴饮。这种方法不但简单而且环保，一家人坐在上面吃饭，既清爽无比，又其乐融融。

(摘自北京晚报)

荐书

新中国70年 伟大跨越 “四部曲”

北京联合出版公司出版发行的《跨越(1949-2019)》丛书，由《历史的轨迹》《理性的选择》《伟大的梦想》《不懈的奋斗》“四部曲”组成，是为庆祝新中国成立70周年而推出的学术精品。丛书从过去、现在、未来相统一的历史维度，事实、规律、价值相统一的理论维度，现实、理想、道路相统一的实践角度，民族、中国、世界相统一的空间维度，揭示新中国70年实现伟大跨越的历史轨迹，分析中国道路理想选择的自觉自信，展望中华民族伟大复兴的伟大梦想，探索走向光辉彼岸的现实路径。

中国经济理论 创新四十年

张卓元、胡家勇、万军著，中国人民大学出版社出版的《中国经济理论创新四十年》，系统回顾了改革开放以来中国经济理论演进的历史脉络，凝练其中所涉及的基本理论问题和形成的基本理论思维，寻找未来发展方向和突破点，对于构建中国特色、中国风格、中国气派的经济理论体系，推进全面深化改革和实现高质量发展，具有重要意义。几周前，一个法国电视台的工作人

老有所为

4名老年志愿者当选业委会成员 义务为居民服务

本报讯(记者 夏天)6月13日，在芦淞区沿河社区建筑五公司小区，一场业主大会开始了，现场组成了5人小组的业主自治委员会，其中，陈丽娟、李建兰、冯金秀、冯炳章4名老人当选该小区业委会成员，当选后，他们将义务为小区72户居民服务。

“我们一直都是社区的志愿者，这次当选能为大家做更多的事情，也蛮开心的。”陈丽娟说，今年70岁的她，是一名党员志愿者，10年前从湖南省建筑五公司退休后，便成为社区志愿者的一员，从义务巡逻员到楼栋长，再到“银发帮”党员志愿者服务队，她都参与其中，并发挥自己的余热，让她的退休生活充实而快乐。

沿河社区党支部书记曾江华告诉记者，老年人是社区人口的“主力军”，

社区常住人口多以湖南省建设五公司的退休职工为主，60%是老年人，其中60—65岁的低龄老人居多，80岁以上空巢、孤寡老人有15人，属于老龄社区，而小区长久以来，也处于无人管理状态。本次当选的5名成员，都是以志愿者的形式从事小区自治管理工作，其中的4名老人，也都是社区志愿者，对社区和所住小区的人员分布情况非常了解。“下一步，将依法依规组建新一届业主委员会，确定小区自治管理方式和物业服务费缴纳方式标准等。”

今年以来，芦淞区落实“城乡统筹·幸福株洲”创新社会治理系列行动，其中，无物业管理小区业主自治作为主要内容，让居民更加有幸福感、获得感和归属感。

感人

75年后,美国98岁老兵与92岁初恋重逢:我仍然爱你



▲资料图

据《地铁报》6月13日报道 一位时年98岁的前美国士兵在诺曼底登陆纪念日上重逢了75年前他在战争中遇到的初恋。

一名美国士兵在第二次世界大战期间爱上了一位法国年轻女子。多年以后，他终于有机会再次见到她，并告诉她“我一直爱着你”。这位前美国士兵名叫K.T. 罗宾斯，今年98岁。他的初恋名叫珍妮，今年92岁。

1944年，时年24岁的罗宾斯所在的军队在第二次世界大战期间驻扎在法国东北部的迈尔特和摩泽尔部。在那里，他爱上了18岁的年轻法国女人珍妮。然而，两个月后，他不得不匆忙离开，并被赶到东线时，他们的爱情就中断了。当他回到美国后，罗宾斯结婚了，但他从未忘记过珍妮。他时时刻刻都想着珍妮，想她结婚了没有，是否有孩子，想她的配偶是否还活着。

几周前，一个法国电视台的工作人

员在登陆日75周年纪念日前不久，在美国为二战退伍军人做了一个节目。这位工作人员在罗宾斯的相册中看到了一个年轻的法国女人的照片。罗宾斯告诉该工作人员他想回法国找她的家人。他告诉他们：“我可能不会见到她。但我想见她的家人。”后来这名工作人员追查珍妮还活着，已经92岁了。

这场激动人心的重聚被该电视台的摄像机拍到了。珍妮承认：“当年他离开时，我哭了，我很伤心。我希望战争结束后他没有回到美国。”

据了解，战争结束后，她学会了一些英语，而且她也从未停止想念，并希望她的美国之爱有一天会回到她身边。两人见面时，他拥抱了珍妮，这是两人在75年来第一次见面。在一起几个小时后，到了该分离的时候，因为罗宾斯必须前往诺曼底。罗宾斯说：“珍妮，我爱你。”两人发誓以后还会再见面。

老人四立遗嘱 财产全赠保姆

据《老年日报》报道 四年前，杭州市83岁的章老汉立遗嘱要把财产送给保姆。这几年间，他又立了两次同样内容的遗嘱。近日，章老汉第四次写下遗嘱，再次声明财产都给保姆……

●老人一个人生活困难

章老汉有过一段短暂婚姻，无儿无女，有几个兄弟姐妹，来往不多。他有一套22.63平方米的房子。章老汉一直一个人生活，十一年前的一天，他看瓷砖上厚厚的油垢实在难看，搬了凳子要上去擦，邻居赶紧劝住，“摔一跤可不得了”。那时候搞不动卫生，也没人帮忙打扫，烧一锅菜吃好几天，一直吃到坏掉。找过几个钟点工，都不太称心。

王女士以前在章老汉邻居家做钟点工，邻居总是夸她，章老汉留意观察了下，王女士做事尽心，对老人也很好。从2003年起，章老汉就雇王女士做钟点工。屋子干净了，饭菜新鲜可口了，章老汉很满意。七年前，章老汉请王女士做了住家保姆。

●比女儿还贴心的保姆

今年3月的一天，章老汉突然手脚肿起来，王女士就打了120。章老汉在医院一住一个多月，最严重的时候，呼吸微弱，说不出话，只能哼哼，下不了床，翻不了身，大小便都在床上。

“医生说是心脏的病，随时可能要命。我差不多一天24小时陪着，我不在，护士喂药他也不吃，擦洗也都只要我来。他不舒服嘛，晚上就要哎哟哎哟地叫，我就在他旁边，他哎哟一声，我就要醒来……”王女士说。

“我离不开她，她不在我就不踏实。”章老汉说，“医生、护士，还有病友家属，没有不夸她的，有个病人家属说，他们四五个人抵不上她一个人，还说‘您老有福气，有这么好的女儿’。我听了耳朵里，心里高兴得很。我早已认她做女儿了……就算亲生孩子，又有几个能做到她这样的呢？”

“我要把所有的财产，包括房子、积蓄、身后的抚恤金，全都给她。”章老汉坚定地說。

●四年四立遗嘱

四年前章老汉就立过第一份遗嘱，百年后所有财产给保姆王女士。当时还找了一位当律师的邻居做见证人，章老汉亲笔写下：王阿姨在我家搞卫生十多年，我感觉她心眼好，对人体贴入微，不是女儿胜似女儿，所以经我仔细慎重考虑后，在我百年之后，我的全部财产由王阿姨一人继承。

之后，章老汉分别又在去年和今年写过同样内容的遗嘱。最近，出院后的章老汉又写下第四份遗嘱，再次声明所有遗产归王女士所有，任何人不得干预。