



## 喜 夏

宋·庞铸

小暑不足畏，深居如退藏。青奴初荐枕，黄妳亦升堂。  
鸟语竹阴密，雨声荷叶香。晚窗无一事，步履到西厢。

大暑节气往往与三伏天里的中伏重合，是一年中最热的一段时间。“伏”字有趴伏、潜藏之意，三伏天人们潜藏在家中，躲避酷热，故谓之“伏”。这段时间人体阳气最盛，中医“冬病夏治”，对一些在冬天容易发生或者加重的疾病进行治疗，往往能取得较好的疗效。

二十四节气之

节气

# 大暑

2022年7月23日  
农历六月二十五

