

节令之美

# 倏忽温风至 因循小暑来

“倏忽温风至,因循小暑来。”北京时间7月7日10时38分迎来小暑节气,此时节,温风已至,暑气正浓,我国大部分地区进入炎热季节。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,公历每年7月6日、7日或8日,当太阳到达黄经105度时,为小暑之始,它是二十四节气中第十一个节气,也是夏季第五个节气。

小暑与夏至相比,白天已经开始变短,但是气温却一直在升高,很多地区的平均气温已接近或超过30摄氏度。此时,要么没风,即便有风,也常常是裹挟着热浪的风,天地间仿佛变成了蒸笼、烤箱,正如俗语所说“小暑大暑,上蒸下煮”,自然万物经受着高温极致的考验。

小暑时节,一些粮食已喜获丰收,我国各地有“食新”的习俗,即吃新米、喝新酒。“农民将新割的稻谷碾成米后,做好美食祭祀谷神和祖先,然后众人再品尝。民俗中的‘吃新’有‘吃辛’之意,即把辛苦全都吃下去,期盼来年少受劳苦,风调雨顺,日子越过越好。”由国庆说。

伴随着滚滚热浪,一年中最热的“三伏”也近在眼前。伏天是温度最高且潮湿闷热的时段,在小暑节气中,7月16日开始进入“三伏”中的头伏(初伏),今年的

“三伏”长达40天。

小暑前后大众该如何养生?由国庆结合养生保健专家的建议提醒,天气炎热时人容易情绪激动、烦躁不安、心烦意乱、困倦乏力,而这易伤及人的脏腑。大家在自我养护和锻炼时要戒躁戒怒,保持心平气和,心情舒畅,让神经系统处于宁静祥和的状态,确保身心机能旺盛,以符合“春夏养阳”的传统养生原则。

在日常餐饮方面最好以清淡为主,少食辛辣油腻生冷之物,多食绿叶蔬菜及苦瓜、丝瓜、南瓜等,选水果则以西瓜、樱桃、桃子、山竹等为好。

入伏后,潮湿闷热的天气让人总感到身上黏黏糊糊的,很不舒服。在古代,古人们是如何描述暑热,又是如何表达消暑纳凉的呢?让我们一起走进小暑诗词,寻一寻答案。

虽然只是个“小”字,但跟“暑”组合,就意味着躲不开的炎热。

在唐代诗人王维眼中,这种酷热不仅让人难熬,自然万物也不遭殃,他在《苦热行》中写道:“赤日满天地,火云成山岳。草木尽焦卷,川泽皆竭涸。”

面对暑热,南宋诗人陆游在《苦热》中也描述了那种被“汗蒸”、被“桑拿”的感觉,“万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠

融。无因羽翮氛埃外,坐觉蒸炊釜甑中。”

同样是表达“热得仿佛在蒸笼里”,南宋诗人戴复古形容的则更甚一层:“天地一大窑,阳炭烹六月。万物此陶熔,人何怨炎热。”

热!那如何消暑纳凉?翻阅古人描绘小暑的诗词,多为雨后、荷间、夜风中、明月下偶得清凉的快意,如“荷风送香气,竹露滴清响。”“眼前无长物,窗下有清风。”等。

为了消暑,古人也是绞尽脑汁,“研发”出很多“神器”,如扇子、冷饮、冰鉴、瓷枕、凉簟(凉席)等,这些“神器”在诗词中也有所体现,如“薄纱厨,轻羽扇。枕凉簟凉深院。”等。

最被文人雅士所推崇的还是“心静自然凉”这五字箴言。“热散由心静,凉生为室空。”唐代诗人白居易道出了“心静自然凉”的真谛,告诉世人要保持平和的心态,不要受外界干扰,心闲静则身觉凉。

小暑来了,“三伏”大幕即将开启,面对卷天席地的滚滚热浪,夏日的清凉不见得在密林之中,而在内心深处。暑热不可避,人心却能静,沏上一壶新茶,手捧一本诗集,观日升日落,看云卷云舒。

(据新华社报道)

