

## ◎诗词歌赋

热散由心静 凉生为室空



“平分天四序，最苦是炎蒸。”北京时间7月22日15时44分迎来大暑节气，在“上蒸下煮”中进入一年中最热时段。究竟有多热？有诗形容：“松桂枝不动，阳乌飞半天”“人立洪炉上，鱼游沸鼎中”。

大暑，夏天的最后一个节气。今年的大暑处于三伏天的初伏末、中伏里。今年的中伏从7月25日开始至8月13日结束，共计20天。俗话说：“夏有三伏，热在中伏。”宋代诗人郑刚中的《大暑竹下独酌》中写道：“隆暑方盛气，势欲焚山樊。”山中的茂林几乎都要被暑热焚烧。诗人杜甫的《夏夜叹》前两句诗“永日不可暮，炎蒸毒我肠。”也是对酷暑的控诉。“南州大暑何可当，雪冰不解三伏凉。”元代诗人张昱在这首《热》中感叹，冬天的冰雪都难以化解三伏的热气。唐代的柳宗元、宋代的苏轼等文人墨客也曾用“蒸郁”一词来形容大暑前后的闷热潮湿之感。

炎炎夏日，对于今人来说，可以“尽日坐复卧，不离一室中”，吹着空调、吃着西瓜、喝着凉茶，悠哉解暑；而在没有空调、冰箱、电扇的古代，那时候的人们又是怎样避暑的呢？

古人常会寻一处纳凉之地，亭中、山里、竹林、池畔、泉边、树下都是很好的避暑场所。“荷花池畔竹凉床，一枕闲消夏日长”“千竿竹翠数莲红，水阁

虚凉玉簟空”“玉碗冰寒消暑气。碧簟纱厨，向午朦胧睡”……从这些古诗词里，不难看出古代文人雅士“寻凉”的那份幽情与惬意。

当然，最被推崇的还是“心静自然凉”这五字箴言。“何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。”唐代诗人白居易的《销暑》道出了其中的真谛，也揭示了内心平静对于安身与养生的重要性。

热浪中，亦时有清凉和雅意。大暑时节，荷花展露出最美的容颜，这也是赏荷最好的时节，宋代诗人杨万里说：“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”萤火虫是大暑时节的标志性昆虫，轻灵跳跃的点点萤火给夏末之夜带来了浪漫之光，也让精力充沛的孩子们有了追逐快乐的选项。

七月邂逅大暑天，大地蒸腾如火伞。此时节，不妨让自己的脚步适度放慢，置身一处荫凉，观田田荷叶随风摇曳，赏粉红荷花静静绽放，听声声蝉鸣此起彼伏。

小暑接大暑，大暑连三秋。大暑一到，也就意味着离秋天越来越近了。唐代诗人元稹说“大暑三秋近，林钟九夏移”，这里的“林钟”是古乐十二律之一，随着律音响起，夏天就要过去了。

(据新华社报道)

## 伏天话凉面

夏至后第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，总称伏日。

伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗称“苦夏”，需要一种美食来开胃爽口，而凉面就是最好的选择。凉面既能充饥，又可解暑，吃起来凉爽舒畅、无比惬意，可谓是盛夏中的消暑佳品。

伏日吃凉面，源于上古时的“伏日祭祀”活动，早在魏晋时已成习俗。《魏氏春秋》上载有“伏日食汤饼”之说。《荆楚岁时记》中也有“六月伏日进汤饼，名为辟恶”的记述。东汉时，有一个尚书叫崔寔，写了一本《四民月令》的书。书上说“五月，阴气入脏，腹中寒不能腻。先后日至各十日，薄荷味，毋多肥浓，距立秋毋食煮饼及水溲饼”。据考证，“汤饼”“煮饼”“水溲饼”是最早的水煮面食，亦即中国面条的鼻祖。

唐代，凉面被称之为“冷淘”，品种名目繁多，其中槐叶冷淘是当时最著名的一种凉面，后来又诞生了帘子棍、一窝丝等凉面。唐制规定，夏日朝会燕飧，皇家御厨供应给官员的食物中，即有槐叶冷淘。据《唐六典》记载：“大官令夏供槐叶冷淘。凡朝会燕飧，九品以上并供其膳食。”意思是说，唐时每年夏天举行朝会时，都会给九品以上的官员提供“槐叶冷淘”。宋代王溥编撰的《唐会要》，在说到“光禄寺”的职掌时也提及“冷淘”：“冬月，量造汤饼及黍臛，夏月冷淘、粉粥。”

唐代的朝堂宴会如此，民间自是仿效。据说，诗圣杜甫最爱吃这种槐叶做成的凉面，还曾写诗《槐叶冷淘》赞之：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。经齿冷于雪，劝人投此珠。”诗圣所说的“槐叶冷淘”，是指用鲜嫩的槐叶取汁和面，做成碧绿的面条，煮熟后放入冰水中浸泡片刻；捞起后，以熟油浇拌，再放入井中或冰窖中冷藏。食用时再加佐料调味。绿色本身就给人清爽的感觉，再加上煮熟的面条过水而淘，自然“凉”气十足。吃在嘴里比嚼雪还清凉，真是“经齿冷于雪”的凉爽美味。况且，槐叶还有除“霍乱烦闷，赐风痔疾”之功能，槐叶冷淘自然成为比较有名的夏令保健食品。

到了宋代，黄庭坚、苏轼也爱吃“槐叶冷淘”。黄庭坚爱的是南京白面做的槐叶冷淘，“浇头”是襄邑的熟猪肉。苏轼更是会吃，将其独创的菜品命名为“翠缕冷淘”。《事林广记》中详细记录了苏轼的私家菜谱：“槐蕊采新嫩者，研取自然汁，依常法溲面，倍加揉搊。然后薄捏缕切，以急火沧汤煮之。候熟，投冷水漉过，随意合汁浇供，味既甘美，色亦青碧。”南宋林洪所著《山家清供》中，记述了“冷淘”的用料和做法：“于夏采槐叶之高秀者，汤少瀹，研细滤清，和面作淘。乃以醯酱为熟齑，簇细菌，以盘行之，取其碧鲜可爱也。”除此之外，书中还有一则“自爱淘”食谱：“炒葱油，用纯滴醋和糖，酱作齑，或加以豆腐及乳饼，候面熟过水，作茵供食，真一补药也。食，须下热面汤一杯。”南宋时期的“自爱淘”，更像是如今北方一些地区颇为流行、俗称“捞面条”的过水臊子凉面。

在宋代，除了槐叶冷淘，人们还以甘菊汁和面，制出了“甘菊冷淘”。由于掺进了甘菊汁，因而面条色泽青翠，煮熟后经过冰寒的清泉一淘，吃起来更是凉意沁人。除了槐叶冷淘和甘菊冷淘，宋代还有荞麦面冷淘。至元代，凉面的种类更丰富。据《云林堂饮食制度集》记载，当时已经有了用鳜鱼、鲈鱼、虾肉等做“浇头”的凉面，风味也很独特、鲜美。明清以后，伏日吃凉面逐渐被更多人所喜爱，一直延续至今，仍经久不衰。

(据《西安晚报》)