

诗词歌赋

【宜纳凉】

品茗香 啜瓜瓢
人生何地不清凉

诗一首

宋·虞似良

一杯山茗雪花白，
数片甘瓜碧玉香。
但得心闲无个事，
人生何地不清凉。

陆游《初夏》诗云：“槐柳成阴雨洗尘，樱桃乳酪并尝新。古来江左多佳句，夏浅胜春最可人。”开启初夏时节的不止有槐柳和蝉鸣，还有瓜果和清茶。“樱桃乳酪并尝新”，美好的夏日瓜果和甜品也会带我们开启一个元气满满的可爱夏天。

夏日宜品佳茗。“一杯山茗雪花白”，山泉做饮，茶香甘冽，茶色清新，颇有春日“雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘”之清新意境。宋代晁补之的《和答曾敬之秘书见招能赋堂烹茶》诗云：“一碗分来百越春，玉溪小暑却宜人。红尘它日同回首，能赋堂中偶坐身。”小暑时节，佳茗最相宜。

夏日宜食瓜果。夏天瓜果众多，正是繁盛之时，如苏轼《食荔枝》诗云：“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”古人亦有瓜果消暑良方，如李重元《忆王孙·夏词》中写道：“沉李浮瓜冰雪凉。竹方床，针线慵拈午梦长。”将瓜果置于井水中浸泡，再拿出来做消暑之用，实乃夏日之良品。再如赵汝绩《瓜》中写道：“冰泉浸绿玉，霜刃破黄金。凉冷消晚暑，清甘洗渴心。”赵希逢《暑》中亦写道：“漱泉枕石闲终日，满口水晶寒嚼瓜。”《明词汇编》中亦载有相关诗词，如“小暑啜瓜瓢，粗葛衣裳。炎蒸窗牖气初刚。无计遣兹长昼也，茗碗炉香。”可见品茗和食瓜，不仅是文人雅士的消暑爱好，也是寻常市井人家常见的消暑良方。

夏日多炎热，古人也爱在夏夜纳凉。如孟浩然《夏日南亭怀辛大》诗中写道：“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。”“散发乘夕凉，开轩卧闲敞”，一派悠然闲适。秦观亦写有《纳凉》诗一首，诗曰：“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起，风定池莲自在香。”月明东山，柳枝轻拂，斜倚胡床，赏月色清明，听笛声悠扬，伴池莲清香，一幅多么惬意安然的夏夜纳凉图。杨万里亦写有一首《夏夜追凉》，诗曰：“夜热依然午热同，开门小立月明中。竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”夏天的夜晚余热未散，独立月明中，听竹林深处虫鸣声声，更添燥热，偶有一丝微凉，却不是晚风清凉。这正是夏天暑热的生动写照，诗人不妨也携扇追凉，备好清茶和瓜果，临湖而栖幽静消夏，毕竟“但得心闲无个事，人生何地不清凉”。

怀抱有清风
赏夏正当时

南宋范成大《喜晴》诗云：“窗间梅熟落蒂，墙下笋成出林。连雨不知春去，一晴方觉夏深。”夏天，万物自在生长，佳木秀而繁阴。高骈在《山亭夏日》中写道：“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。”帘动微风起，赏夏正当时。



明 仇英《夏月纳凉图》

【消溽暑】

燎沉香 赏风荷
梦入芙蓉浦

苏幕遮

宋·周邦彦

燎沉香，消溽暑。鸟雀呼晴，侵晓窥檐语。叶上初阳干宿雨，水面清圆，一一风荷举。

故乡遥，何日去？家住吴门，久作长安旅。五月渔郎相忆否？小楫轻舟，梦入芙蓉浦。

大暑节气三候曰：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”“土润溽暑”，即是盛夏时节的特征。“溽”，即湿润、闷热。《说文解字》中说：“溽，湿暑也。”“溽暑”指夏季潮湿而闷热的气候。“土润溽暑”，即指土地潮湿，天气湿热。在宋词的世界里，词人消溽暑的方式是“燎沉香”，即用小火细焚沉香，来消除夏天闷热潮湿的暑气，正如苏轼词中“碧纱窗下水沉烟”一般。

除了燃香消暑之外，赏莲亦是重要的消夏活动之一。“燎沉香，消溽暑”，开篇即点明时节，正是盛夏之时。此时荷花正好，室外风荷摇摆，“叶上初阳干宿雨”一句，清新明丽，写出雨后初晴时荷塘的澄澈与新妍。“水面清圆，一一风荷举”，“清圆”写出荷叶的圆与青，“一一”写出荷花次第摇摆的优雅姿态，再着一“举”字，更是动态可掬，描绘出荷花亭亭玉立的姿态。“叶上初阳干宿雨，水面清圆，一一风荷举”一句，构成了一幅恬淡清丽的赏荷图，使人仿若看到在那美丽清圆的荷叶上，露珠晶莹，又在朝阳下逐渐消失，清风吹来，荷叶一片片随风摇摆，荷花一朵朵轻盈摇曳。这句对荷花的传神描写被王国维在《人间词话》中评为“真能得荷之神理者”，实为写荷之绝唱。末句“小楫轻舟，梦入芙蓉浦”，写作者梦中小舟划入荷塘，以梦作结，如梦似幻，更添朦胧之美。

荷风送香气，盛夏共赏莲。荷花是夏天最重要的时令花，初夏时，可赏“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”；盛夏时，可赏“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。荷花，从初夏到立秋，从“微雨过，小荷翻”，到“有三秋桂子，十里荷花”，陪伴人们度过一圈又一圈的年轮。盛夏的光阴，或是“兴尽晚回舟，误入藕花深处”，或是赏“绿竹含新粉，红莲落故衣”，或是品“竹色溪下绿，荷花镜里香”，脉脉荷香里诉说着光阴的故事。“风蒲猎猎小池塘，过雨荷花满院香”，“凤凰山下雨初晴，一朵芙蕖，开过尚盈盈”，“月明船笛参差起，风定池莲自在香”，“翻空白鸟时时见，照水红蕖细细香”……古诗词里的荷花，各有姿态，尽态极妍。一年好景君须记，盛夏正是赏莲时。

白居易《消暑》诗云：“何以消烦暑，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。”消暑实为静心，散发乘夕凉，则闻“荷风送香气”，听“竹露滴清响”；画桥南畔倚胡床，则听“月明船笛参差起”，赏“风定池莲自在香”。夏日时节，消夏正当时；怀抱有清风，心静自然凉。

(据《北京晚报》)