

# 书中觅清凉

沈念

一到盛夏，南方的溽热是不好经受的，尤其是生活在湖南长沙这座有名的“火炉”城市。今夏入伏，朋友夜间邀我去爬岳麓山消暑，从湖南大学西侧的登高路往山上走，热度就降了下来。山路上夜行者不少。朋友确凿地说，这是韩愈当年走过的上山消暑之路。我心里咯噔一下，抬头四望，月色稀疏，爱晚亭四周树密荫浓，小池中蛙鸣虫唱，身心之间也有了几缕凉风荡漾。

古代文人一般是怎么消暑的？脑中突然冒出这一问题，抛给朋友，他脱口诵出唐代诗人白居易那首著名的《消暑》诗：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。”白大诗人在一千年前给出了这么一个“妙招”——心静自然凉，却让我想起了一件儿时旧事。

孩提时代，我是在洞庭湖畔的一个小镇度过的。有一年夏夜酷热，又遇上停电，弟弟睡在床上，翻来覆去，燥热不安，嘴里直唤“太热了”。我嫌弃他聒噪，很大人般地说了一句：“心静自然凉”。这话刚好被站在窗外的父亲听到，当即将我表扬了一番。十来岁的我说出这话，只是从父辈们交谈间偷学到的，那时不求甚解，后来读书多了，才知道出处原是在白居易这里。

古人的生活方式，我们常从典籍、诗文、逸事中读到。冬天围炉烤酒，“晚来天欲雪，能饮一杯无”，而遇到夏日溽热绵长，则是以竹林坐谈、品茗赏荷、吟诗听曲等文雅之事来散热驱暑。读书自遣，果真能消暑？虽有些“不得已而为之”，但在没有便捷降温电器的过去，从身体上的散热转而寻求心灵的安静，何尝不也蕴藏着古人的智慧？

那天从岳麓山回来，在书房无意中翻到一册叫《避暑录话》的旧书。书是从窑岭旧书店淘的，为宋代词人叶梦得退居湖州卞山时所作。作者在序中自称，酷暑难熬，每日早起后去往泉石深旷、竹林幽茂处，与二子及门生避暑，泛话古今杂事，二者兼得，以为欢笑。书中也的确记载了欧阳修、苏东坡、王安石等文人的消暑方式。“一生勤苦书千卷，万事消磨酒百分”，勤读的欧阳修喜欢守在书房读书消暑；苏东坡在密州时，自制清热解渴的饮料“密酒”，并邀友人谈天说地，甚至听怪诞故事来消暑；而王安石则骑着毛驴到山林间读书，困了就地而眠，日落方归，和大自然在一起，何“热”可言呢？

在难耐的暑热中要做到心静，静到什么程度才会自然凉？我想没有谁能给出一个确切的答案。

古人甚至为了拥有夏日静读的好环境，巧花心思计策。明末清初的

文学家李渔，是一位讲究生活美学的人。他把书房窗户设计成扇面形，又发明了专门用于夏天读书的“凉机”。后者其实就是小椅凳，只是形状奇特，中间是掏空的，有一个平面的洞，另造一个可以填充井水或冰块的方木匣置于其中。人坐上去后，由于匣内有凉水或冰块，因此感觉凉飕飕的，非常适合夏天读书人使用。看来李渔很会为自己好好读书创造条件。

当然，古人也不是人人都能做到如此。有的人心神易扰，有的人心静但仍体热不止。喜欢呼朋引友的大书法家王羲之，到了三伏天耐不得酷热，赶紧闭门谢客，于是乎在《今日热甚帖》中说：“今日热甚，足下将各勿勿，吾至乏，倦力不具。”意思是告知朋友们，今天实在太热了，各位都别来了，我也没力气招待你们了。

细细琢磨，古人讲求内观于心。“心静自然凉”的道理，大概就是懂得“忘掉”身体上的燥热，不扰心神，不乱心境，以内心的“清凉”来帮自己消暑吧。

那夜山行路上，我想起二十多年前前刚参加工作，租在一栋老楼的顶层小屋居住。楼是上世纪80年代末盖的，隔热效果差，到了7月，像个烘烤房。我那时年轻，在学校里工作，暑假不愿回老家，就在出租房里读书写作。把凉席铺在地板上，一台轰轰作

响的台扇，像架战斗机日夜逡巡。以书为枕，读书甩汗。就是在那年夏天，我在酷暑和热汗里啃完了博尔赫斯小说全集和如天书般的《尤利西斯》。

朋友听了，于诧异中连连称赞。其实他不知，直到今天，我虽搬过几次家，但书房从没装过空调。我当专业作家后不用每日打卡上班，又不喜外出避暑，只是窝在书房里，以坐忘般读书消暑，也是有意让身心感应四时变化。

从另一个层面来说，每每独坐桌前，环视书丛，拿起想读的书，那些文字似乎就变成了冰块和凉风。我回想这些年夏天读过的大部头书，都是平常难读完的，却在这夏日里成了我手中的一把摇扇，也替代了空调的颼颼冷风。

不知我这算不算是有些毅力，真正做到了“心静自然凉”，又算不算成本最低的避暑方式？想起陶渊明说过：“每有会意，便欣然忘食。”不一定能做到“忘食”，沉浸书中世界而暂时忽略了暑热，倒是一件让我觉得愉悦和清爽的生活真事。



▲中国画《玉兰海棠》，作者任伯年，中国美术馆藏。

祖母对节气很敏感。她是位农村妇女，从来没有念过书，不会写自己的名字，但她有一套自己的独特方式和世界建立联系。比如春来秋往，寒暑交替的季节变化，二十四节气的转换，她都能熟练使用。某一夜的睡梦里，或者第二天一大早，她掰着指数日子，说明儿入伏，或者今儿头伏了。只要你留心听，你会发现类似这样的话，她能在一年的开头念叨到年尾。

那时候我也就七八岁吧，正是贪耍的年纪，夏天除了吃饱喝足，便是疯了一样满村庄撒欢儿，夜里头挨上枕头便呼呼睡去。

明儿入伏。祖母在独自念叨，然后告诉我，不要招惹地上的虫虫牛牛，更不要随便去草深处耍，伏天的虫虫牛牛有毒哩，不是好招惹的。祖母除了念叨，还付诸行动，她帮着祖父找出所有的镰刀架子和刀刀，磨石也早蹲在屋檐下了。祖父特意抽出时间磨镰刀，清水滴在青石上，刀刀被磨得霍霍响。

伏来了，农忙中最要紧的重活儿开始了。

满山遍洼的麦子黄了，阳光骤然就变得炽烈，好像满肚子都是积攒一年的热量，要在三伏天里全部释放出来。昨天还顶着一抹青绿的麦子，在第二天的阳光下齐刷刷转了色，一种让人内心焦灼的“黄”，在分秒必争地加速变现。

看着奔涌而来的泉水，看着欢快嬉戏的人们，内心颇多感慨。面对如此地下清泉，我们实在应该感恩，感恩设计及开凿它们的先辈。这古澳，不仅能洗街，洗去暑热，洗去尘垢，还能修养我们的身心，使我们的行为也纯洁清白。

# 喜街之水

陆春祥

甲辰酷暑的一个下午，我去翔岗古村，为的是感受“喜街”。

村中心有一古牌楼，“凤翔高岗”，刘基题的四个字，在骄阳下特别醒目。牌楼下人头攒动，两旁摊铺林立，水莲冻、炸臭豆腐、酒酿馒头，哪一个都诱人。

我显然有备而来，短裤，沙滩鞋，一副准备下水的样子。过牌楼，一脚就踏进水浸的街道。老街路面皆为青石板路，而冰凉的泉水，漫过脚背，全身爽快。哗哗而来的水，深二三十厘米，衬着暗色的青石板，一波一波地涌过来。烈日的强光，青暗的水色，构成了鲜明的热冷对比。在酷热下遇到如此凉爽之水而产生的各种尖叫，大约就是翔岗这个夏日的狂欢了。

水街上都是人，大大小小，老老少少，穿得花花绿绿。最兴奋的自然是孩子们了，他们在水中横冲直撞，各式水枪，互相射击，路过人群纷纷“中弹”。没人责备孩子们的野蛮，大家只是笑，尽情地享受这难得的清凉。

这就是浙江桐庐翔岗的“喜街”。其实它是“洗街”的谐音，寓意祛灾纳福，平安喜乐，是一项具有三百多年历史的民俗活动。炎热的夏季，每天午后至傍晚，清凉之水在老街上涌流，瞬间洗去酷暑。

水从哪里来？又如何“洗街”呢？翔岗的地势是南高北低，南部三面环山。这一带的地貌，被著名地质学家李四光称为“桐庐洪积扇”。通俗地说，就是地表为丘陵地或卵石滩，而地下三

四米处，则有坚硬的黄泥层，这土的硬度，有时甚至赛过石板，能储存大量的地下水。而桐庐翔岗、深澳古村的古澳（暗渠）系统，就是在该地理条件下形成的具有地域特色的灌溉工程，人称“江南坎儿井”。

据《桐庐县志》记载，古澳系统可追溯至宋代，由部分关中地区家族移民南迁引入，通过开凿地下暗渠，以自流方式将水从山上引入村庄，形成溪、澳、沟、塘、井等的系统组合，既独立又关联。翔岗村的先人们，在上游大源溪与小源溪的交汇处，修建了一条约八百米长的水澳。然后再在村首的澳间，用一块石板将水三七分开，三分引入村内，用于生活用水，七分引至村外，用于灌溉农田。而石板则可以移动调节，所以，无论雨下得如何大，翔岗村从来没有内涝过。

能饮用，能洗涤，能灌溉。老辈人说，这古澳的水，经过一夜的自流自净，至清晨，完全可以饮用，村民皆约定俗成，上午九点前为担水时间，九点后可以洗涤及他用。据不完全统计，桐庐县江南古澳浇灌的农田覆盖面积达三万亩。这古代生活、生产、生态三者相融合的智慧综合系统，至今让人感叹。

翔岗村的古澳水系，自宋代以来一直存在，且规模较大，据说共有十三个大小澳口，澳口就是人们用水的集中点。刘基隐居翔岗，设馆授学，还曾带领村民翻改水澳，使古澳水系更加科学实用。

古澳终日终夜清流汨汨，它的上方却是老街，民房林立。每当夜深人静时，屋中人皆枕流安眠，然而，那流却是无声的，它们从源头来，日夜不停，任人们随时索取。而至下游沟渠，溪水们依然要抚慰各种庄稼。

人澳两安，澳水就这么流了近千年。盛夏的夜晚，古澳口的长条石板上，坐满了劳作一天的人们，他们尽情享受清凉。这水穿地而来，它的温度，始终在四摄氏度左右。几百年前的一个夏日，忽然有聪明人想出了一个办法：在澳口，将闸板推到底，水流就堵住了，几分钟后，水就漫上了街面，那鹅卵石地面，一经泉水冲刷，立刻就凉了凉下来。不仅是街上，整个村庄的暑气，几个小时后，就会四散，而老街也变得干净整洁。一洗成凉秋，六月不知暑。数百年来，“洗街”就成了翔岗村的避暑利器，泉水能让夏日躁动的内心安静下来，使这里成了著名的古村落。

翔岗喜街，真是一个澎湃而鲜活的生动水世界。

俯身古澳口，双手掬一捧泉水，再用力挥洒向天空。水中的双脚，分明感受到了六百多年前刘基“凤翔高岗”惠风带来的凉意。

看着奔涌而来的泉水，看着欢快嬉戏的人们，内心颇多感慨。面对如此地下清泉，我们实在应该感恩，感恩设计及开凿它们的先辈。这古澳，不仅能洗街，洗去暑热，洗去尘垢，还能修养我们的身心，使我们的行为也纯洁清白。

大连是一座四季分明的海滨城市，在外地朋友眼里，这里是理想的避暑胜地。但很少有人知道，入伏后有些时日，大连的气温也在三十摄氏度以上，溽热难耐，人们自然会想到消暑。

俗话说得好，靠山吃山，靠水吃水，大连人消暑的方式不能与海无关，最普遍的选择便是“洗海藻”。“洗海藻”是大连人夏季到海边消遣的泛称。自大连开埠建市始，洗海藻就与市民生活如影随形，日渐成为风俗。

入伏是洗海藻的号角。季节一到，人们便开始准备遮阳篷、泳衣泳具、炭火烤炉等，选个周末驱车来到海滩，支起遮阳篷，铺好野营垫，摆上各种时令水果，将啤酒放到海水中浸泡降温。此时最受青睐的是擅长烧烤者。他们架起炭火，手法娴熟地烤肉串、鱿鱼、扇贝和花蛤。大部分人则换上泳装，或在浅海处戏水，或在礁石中赶海。

三伏天，很多家庭、单位都会安排洗海藻。洗海藻去深海畅游者并不多，很多人都只在浅水处亲水，在沙滩上游戏。实际上，它已经变成以消暑为名的集体文化活动。人们在遮阳篷下享受阵阵海风，倾听千年不变的涛声，信马由缰地谈天说地，烦恼自然会随风飘散。洗海藻是紧张工作中的一个间隙，它能增添团队活力，增进友谊，是季节给人们的一次普惠福利。

很多人喜欢大海，但远观大海与亲海的感觉不会一样。前者感受的是波涛浩渺，是天海相拥，是诗与远方，而后者感受的是海水的亲吻，是沙滩的抚慰，是身心卸去重负焕发出的轻松。亲海，是心向大海的一次敞开。

记忆中第一次洗海藻是在上世纪90年代中期。当时我在大连旅顺口工作，那是一个三面环海的古老城区。进入三伏天，当时办公室没有空调，电风扇吹出的风都是热的，同事们便相约周

# 走，亲海去

老藤

末一起洗海藻。我是办公室主任，对活动做了细致分工。亲海的头等大事是安全，安全员由一位水性不错的同事老刘担任。我们选了一个叫大潮口的海滩，这里沙滩细软、海水清澈，但离岸五十余米远的海中有“溜子”。“溜子”即海水中的暗流，人一旦进入“溜子”，会被抽力极大的“溜子”吸到深海里去。老刘对“溜子”严防死守，不许任何人涉足危险海域。

当午餐后，一位朋友要下海游泳，老刘不知他的水性，让他先在养海参的池子里试试水，若是合格方能下海。这位朋友说自己各种泳姿都会，别说小小一个“溜子”，就是浪高五尺他也敢下海。老刘说，你先在海参池试试水好了。这朋友浑身是胆，换上泳衣走到海参池，没等老刘讲解，一个优美的跳水动作就扎进水里。结果坏事了，海参池太浅，他一头扎到了池底，连呛了好几口水。此事成了这次洗海藻的一个插曲。多年以后我见到这位朋友提起这件事，他苦笑着说，凡事再急也不能莽撞。

还有一次洗海藻令我印象很深。有一年夏天，我们几个同事一起去了龙王塘的塔河湾浴场。塔河湾浴场视野开阔，有着宝石蓝一样的水质，是缩小版的北方亚龙湾。塔河湾是个富湾，鱼类、贝类极为丰富，历史上曾多次出现“龙兵过”现象。在海边，大家买了渔民捕捞的海货，有张牙舞爪的赤甲红、光滑如玉的文蛤和条条带籽的皮皮虾。海鲜贵在一个“鲜”字上，刚出水的海鲜清水一煮便可上桌，原汁原味，鲜美至极。尤其是新鲜海虹，煮好后用大个托盘盛上来，现剥现吃，每个人的吃相都堪称经典。饱食过后，吹吹海风，简单而纯粹的时光，让人久久难忘。

大连的夏天，因大海而生动，因亲海而惬意。

一块或者两三块。

在麦地里吃着西瓜，你会发现这才是西瓜最好吃的时候。每一口都透心甜，每一口都能把你的心给偷走。

祖母先不吃西瓜，她给大家磨镰刀，无怨无悔地磨着。西瓜被大家你一牙儿他一牙儿拿走，剩下一大块孤零零地留给祖母。我的心就惦记着祖母的那一块，它怎么那么诱人呢，越看越红，艳得耀眼，多想咬上一口啊。

祖母终于享用她的西瓜了。她带泥土的手在衣襟上蹭蹭，因为劳作而粗得变形的手指有些笨拙地举着西瓜。她没有咬，放下西瓜，用刚磨过的镰刀切下一小块，给了我，又切一小块，给姐姐，再切，给小叔叔。祖母的一大块西瓜被瓜分后瘦小得只剩了最小的一牙儿。此时，她才满意地吃起来。

正午来临，再能吃苦的农人，也要回家歇一歇。路上，大家的疲惫露出来了，脚步扑扑扑地响着，路面上的尘土都懒得动，静静蛰伏着。回到家，躲在树阴凉下，吃饭，歇午觉。世界静止了一样安宁。小孩子是不乏的，也忘了热，骑在杏树上，眼睛眯溜溜瞅着枝头的杏子，寻找黄熟的享用。割麦的日子能持续十天到半个月。等收割完毕，节奏终于舒缓下来，早秋其实已经不远了。



# 麦田里的夏日

马金莲

没有新过。祖母不抱怨，她拿大针白线把草帽烂出的洞儿、磨损的边儿，密密麻麻地缝合起来。于是，落在她脸上的阴凉，从来都是带着斑驳之影的。

辛苦种地，为的就是把庄稼全须全尾地收割进家，赶在黄透之前，更要赶在雷阵雨、冰雹之前，多收一些算一些。没人能从我们手里夺走近在眼前的丰收。田家儿女各当家，割麦的割麦，放牛的放牛，做饭的做饭，懒人是要被笑话的。

渴望快躲到阴凉下面去，或者跑到沟底的水泉边，扒光了自己跳进水里，美美地泡上一阵。大家的遮阳工具很简单，就是草帽，爱美的女性会买一顶彩色的凉帽，帽子只能遮一下头顶直射下来的骄阳。

唯一能避开这酷热的办法是去磨镰刀，蹲在立起来的麦码子下面，嘴里噙一口凉水，一边磨，一边给磨石上吐水。劳作之后的短暂歇息，是这样惬意，这样奢侈。

为了避开正午极致的热，大家天不亮就下地了，趁着清凉赶紧开割，也有人天黑后还在月亮底下收割。我那时候小，大人没让我跟趟儿。跟趟儿在我看来就是要人的命，一大片麦子，这头望不见那头，黄灿灿一片，你得蹲下去，挥动镰刀，一刀一刀往前割，一直割到另一头去。在酷暑的麦田里，这土地从来没有这样辽阔过，简直没有尽头，每一镰刀都伴随着汗水和喘息。

汗从头发里往外冒，源源不断，沿着脸往下溜，脖子黏糊糊的，汗水和麦穗上飘的尘土搅拌在一起。人心里就