

小暑宜茶

肖复兴



中国的节气设置很有意思，天冷了，有小寒大寒、小雪大雪之分；天热了，有小暑大暑之分；非要将冷与热的温度，如同官阶一样分出等级来。但是，这只是在冷一热的两极中，才有的细致划分。在春秋两季中，是没有这样的划分的。

其实，对于一般人来讲，小暑节气的到来，就是说天热了。

但在农村老一辈人看来，小暑大暑的划分，是和种庄稼相关的。对于农民，小暑是不怕热的。因为有农谚说：小暑热得透，大暑凉嗖嗖。在老天爷那里，炎热会有起有伏，但总会让温度大致平衡均等，所谓背着抱着一般沉，小暑热够了，热透了，大暑就会凉快些，否则，三伏天更难熬。再热的天，农民总要下田干活的，冷热是切肤的，关乎出汗和庄稼。

对于城里人而言，有了闲钱和逸致，如今讲究旅游。但是，小暑不是旅游的好时候。这时候，天气猛地热了起来，不宜出门，而宜于坐在家中，独自一人，或邀请几位亲朋好友，来喝茶聊天，家长里短，天马行空。昆曲《牡丹亭》里唱的：有风有雅，宜室宜家。

关于小暑饮茶，宋诗里有这样很出名的一联：一碗分来百越春，玉溪小暑却宜人。宋朝时，讲究分茶，放翁也有诗句：晴窗细乳戏分茶。那既是一种仪式，也是一种风俗，品的是恬静自如的心情，使得忙碌杂乱中如同牛嘴里咀嚼得皱巴巴的心舒展一下。所以，诗中提示，在如此炎热的暑节气里，一碗茶分成几份，才能有春天凉爽温馨的感觉。

不过，诗里说的茶，居然是论碗来盛的。这多少让人有些吃惊。也许，宋朝时说的碗，和我们现在用的碗不同。不过，提及碗来，总会想到大口吃肉，大碗喝酒，这是在《水浒传》里才会有粗犷镜头。小暑的节气里，宜茶却不宜大碗饮茶。自然，也不必纤秀得如功夫茶一般，非得用泥壶小盏浅斟低饮；或讲究得如英国的下午茶一样，非要有点心来红袖添香。但是，小暑饮茶，毕竟不是大暑喝绿豆汤解暑一般，或者像是喝冰镇啤酒一样，抱着大碗咕咚咕咚豪饮。小暑饮茶，不是真的为了解暑，而是寻求一份平静的心境。

所以，越是天热，越是要饮热茶。当然，茶品，可以按照自己的喜好。我是饮绿茶的，觉得绿茶最宜小暑。泡在杯子里绿如春色的绿茶，在室外喷火的天气里，才越发对比特鲜明，衬托出小暑这个节气，是那样的别致有趣。仿佛它有一副火热的面容，又有一颗平静的心，动静自如，冷暖相知，能够躁变静，让热降温，让跌宕起伏变平易。

如果说，大雪的节气里，最宜于饮酒，尤其是饮那种烫过的老酒。白雪红炉，一尊绿酒，是那个节气里最奔放的插图。那么，小暑的节气里，最宜于品茶，白日红霞，一杯绿茶，是这个节气里最温情的封面。

当然，如果这时候再能够有点儿音乐，就更加完美了。唐诗里说：小暑夏弦应，徽音商管初。那里所说的徽音商管，是中国传统的丝竹古乐了。倒也不必那么古，只要是恬静一些的轻音乐就好。就像五花草地上，宜牧牛羊；水平如镜的湖泊中，宜荡轻舟；小暑，宜茶，宜音乐。小暑，便既属于节气，也属于自己的了。

□节气·民俗



“小暑过，一日热三分。”小暑是气温类节气。暑是炎热的意思，时至小暑，白天开始变短，气温一直升高，很多地区热浪袭人，蟋蟀跑到屋檐下乘凉。

食新：客家人的忆苦思甜

小暑时节，各地流行“食新”，即吃新米、喝新酒。这一点，客家人尤甚。由于战乱灾荒，客家人从中原不断南迁。由于许多平原良地被土著或早先来的居民占领，客家人只能靠山居住，在山区开荒造田，大都生活比较艰苦，一日三餐靠稻米煮成稀粥充饥，或以茨粟杂粮作为主食，要想吃顿干饭并不是件容易的事。

客家人在南方定居后，晚辈对祖先辛勤垦殖、营造良田怀有崇敬之心，自宋朝末年时起，在民间出现了在每年小暑过后早稻成熟开镰食新的习俗。人们在自己吃第一口新米饭之前，把新米做成干饭，酿成新酒，备上肉蛋和新上市的苦瓜、丝瓜、茄子，有种忆苦思甜的味道。



小暑“食新”

以自己亲手种出来的稻谷做出来的干饭，吃起来香喷喷，富有亲切感。一般来说，所请之人都是乡间的帮工兄弟。久盼的一顿干饭，加上富有特色的酒菜，吃起来别有一番滋味。如今，虽然吃干饭是件常事，但食新之俗仍在客家农村普遍盛行。

而在城市，一般买少量新米与老米同煮，加上新上市的蔬菜等一起食用。

食疗：吃面吃肉消暑排毒

“热在三伏”，小暑是进入伏天的开始，气候炎热起来。有民谚称“小暑大暑，有米也懒煮”，意指天气太热了，人变得散漫，连三餐都懒得准备。于是，人们通过适当的食疗来改善对热天的不适感。

旧时民间度过伏天的办法，就是吃清凉消暑的食品。俗话说“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。这种吃法便是为了使身体多出汗，排出体内的各种毒素。

头伏吃饺子是传统习俗。伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏。

徐州人人伏吃羊肉，称为“吃伏羊”。在民间有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方”之说法。徐州人对吃伏羊的喜爱莫过于当地民谣说唱“六月六接姑娘，新麦饼羊肉汤”。

伏日吃面习俗至少三国时期就已开始了。东晋史学家孙盛撰《魏氏春秋》说：“伏日食汤饼，取中拭汗，面色皎然。”这里的汤饼就是热汤面。南朝梁宗懔写的《荆楚岁时记》中说：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”五月是恶月，六月亦沾恶月的边儿，故也应“辟恶”。

伏天还可吃过水面、炒面。所谓炒面是用锅将面粉炒干炒熟，然后用水加糖拌着吃。这种吃法汉代已有，唐宋时更为普遍，不过那时是先炒熟麦粒，然后再磨面食之。唐代医学家苏恭说，炒面可解烦热、止泄。



头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。

□节气·物候

小暑——倏忽温风 伏日来临

王玉民

夏至后的节气是小暑、大暑，它们分别是农历六月的节气和中气。按公历，小暑落在每年7月的7-8日左右，这时太阳到达黄经105°。今年的小暑交节时刻为7月7日18时12分。

小暑，意思就是“小热”，指天气开始炎热了，但还没有到最热的时候。二十四节气虽然是古人根据黄河流域一带的气象、物候知识制定的，但到了盛夏，中国南方、北方的气温差异很小，都十分炎热，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说，所以小暑、大暑的含义与全国大部分地区的气温状况基本上都是符合的。

看唐代元稹的《咏廿四气诗·小暑六月节》：“倏忽温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。户牖深青霭，阶庭长绿苔。麀鹤新习学，蟋蟀莫相催。”

前六句意思好懂，后两句有些费解，它们出自《礼记·月令》：“温风始至，蟋蟀居壁，麀乃学习”，指热风来临，所以蟋蟀都躲到墙壁里去避暑，雏鹰也开始学飞翔了（习，飞的意思）。这种说法后来演变成将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候麀始雊。”后一句，指老麀因地面温度太高而改为在清凉的高空中翱翔。

小暑期间有两个重要历注：出梅和初伏。小暑后（含小暑当天）第一个“未日”称“出梅”，今年出梅是7月18日（一般都在7月7-19日），出梅标志着江淮地区梅雨期的结束，副热带高压开始控制局面，盛夏开始；历法又规定：夏至后第三个“庚日”为“初伏”，今年初伏是7月13日（一般都在7月13日-21日），也是盛夏开始的标志。总之，这期间中华大地的共同特点是，只要是晴天，大地上仿佛不再有一丝凉风，空气中总是

小暑：
喝新酒、吃新米、
神州上下俱晾衣

熊慕东

晒伏：衣服书画“日光浴”



“晾经”习俗

小暑时节，民间还有晒书画、衣服的习惯。

民谚有云：“六月六，人晒衣裳龙晒袍”，“六月六，家家晒红绿”。“红绿”就是指五颜六色的各样衣服。因为这一天，差不多是在小暑的前夕，为一年中气温最高，日照时间最长，阳光辐射最强的日子，所以家家户户多会不约而同选择这一天“晒伏”，把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮，去湿，防霉防蛀。

民间的轿铺、估衣铺、皮货铺、旧书铺、字画店、药店以及林林总总的各类商店，都要晾晒各种商品。城市和农村的黎民百姓要晒衣服、被褥。清代的北京居民，都在六月初六那天翻箱倒柜，拿出衣物、鞋帽、被褥晾晒。因此，有的地方称之为“晒衣节”或“晒伏”。

民间如此，皇家也不例外。每当六月初六，如果恰逢晴天，皇宫内的全部銮驾都要陈列出来暴晒，宫内的档案、实录、御制文集等，也要摆在庭院中通风晾晒。

除了皇宫要拿东西出来晒之外，寺庙里也要拿经书出来晒，俗称“晒经”。各地大大小小的寺庙道观要在这一天举行“晾经会”，把所存经书统统摆出来晾晒，以防经书潮湿、虫蛀鼠咬。

如北京的白云观藏经楼里，藏有道教经书5000多卷，在每年的六月初一至初七，白云观要举行晾经会，届时道士们衣冠整洁、焚香秉烛，把藏经楼里的道藏统统拿出来通风翻晒。广安门内著名的善果寺每逢六月初六也要作斋，举办“晾经法会”，僧侣们要礼佛、诵经。那时老百姓都会涌到善果寺中观看晾经，所以寺前也形成临时集市，非常热闹。



带着热浪。

当然，按降水量，小暑期间南方北方还是有区别的，华北、东北地区进入多雨期，南方则进入伏旱期。由于水稻生长的需要，小暑期间的雨在南方很珍贵，有“伏天的雨，锅里的米”的说法。有的年份，到小暑前后，北方的冷空气仍然比较强，在江淮一带与南方暖空气势力均敌，又会出现类似梅雨季节的锋面雷雨，民间谚语称“小暑一声雷，倒转做黄梅”，指小暑时节的雷雨，仿佛黄梅天又回来似的。

诗意小暑

夏日南亭怀辛大

孟浩然（唐）

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。
欲取鸣琴弹，恨无知音赏。
感此怀故人，中宵劳梦想。



贾英亮书