

风动荷香 暑韵悠长

朱彬彬 徐嘉伟

“倏忽温风至，因循小暑来。”当太阳到达黄经105度，小暑节气如期而至。小暑是二十四节气中的第11个节气，也是夏天的第5个节气。《月令七十二候集解》记载：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”古人认为小暑时天气炎热，但还没有达到极热的程度。

暑气蒸腾中万物蓬勃生长

小暑作为盛夏阶段的标志性节气，暑气初盛、气温持续攀升，我国气候呈现鲜明的南北差异。秦岭、淮河一线以北的北方地区进入东南季风雨季，降水集中且雨量充沛；长江中下游地区常在小暑前后出梅，随之进入副热带高压控制下的盛夏少雨季节。

古人将小暑分为三候：一候温风至，此时天气温热，一出门，风起处皆如热浪袭来；二候蟋蟀居宇，原本栖息于田野的蟋蟀纷纷迁至庭院墙角、屋檐之下，昼伏夜出、振翅鸣唱；三候鹰始鸷，地面气温居高不下、燥热难耐，雄鹰便乘风而上，在

高空活动中，盘旋捕猎。

暑气升腾之际，亦是万物蓬勃生长的时刻，不同地域的农作物步入各具特点的生长阶段。我国南方地区中稻陆续进入孕穗期，这是决定稻穗饱满度、影响最终产量的重要阶段；华北地区夏玉米从营养生长逐步转向生殖生长；同时，大部分棉区的棉花开始开花结铃。

充足的光照、适宜的高温 and 丰沛的降水为作物生长发育提供了良好的自然条件，民间流传的“小暑热，果定结；小暑不热，五谷不结”“伏天的雨，锅里的米”等农谚，也印证了小暑时节水热条件对秋收丰歉的影响。

朴素节俗里期待美好生活

小暑近农历六月六天贶节，民间有晾晒衣物、书画、典籍与粮食的传统，俗语称“六月六，晒红绿”。历经梅雨浸润，物件极易受潮发霉、滋生虫蛀，借助盛夏烈日暴晒，可除湿去潮、杀菌防腐，这一习俗也寄托着人们祛除晦气、迎接吉祥的美好期许。

食新祈丰的节俗则体现出人们对美好生活的朴素期待。农人用新收割的稻谷碾制新米，先以新米祭祀先祖、敬奉天地，感恩自然馈赠、感念先人庇佑，而后邀邻里一同品尝新粮，共享丰收初至的喜悦。

暑日闷热难耐，民间饮食遵循“清润解暑、顺应时节”的理念，形成独特的食俗。

小暑大暑之间，7月15日，也是今年的人伏之日。北方盛行“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，入伏之初容易精神不振、胃口变差，俗谓之苦夏，皮薄馅足的饺子可开胃解馋；南方有小暑吃藕的传统，藕中含有碳水化合物、维生素和膳食纤维，具有消暑解腻、清热养血等作用，又因藕谐音“偶”，寓意阖家美满、岁月安然。在鲁南和苏北地区，人们习惯吃伏羊。2021年，“徐州伏羊食俗”入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录。除此之外，清甜瓜果、绿豆清汤、荷叶粥等时令食材，也是消暑度夏的优选。

小暑是人体养生调护的关键节点，此时天地阳气蒸腾，加之高温闷热，易引发身心不适。小暑养生要重点护养心、脾两大脏腑。日常调养需谨记“四避”原则：避暑，避开午间高温时段外出，少量多次补水，防范中暑；避寒，忌贪凉饮冷、久吹空

调、露身卧凉，保护脾胃阳气；避湿，保持居所通风干燥，及时擦干淋雨涉水后的身体；避风，睡眠远离风扇、空调风口，防止风寒入体、诱发病痛。

闲情雅趣间品赏时节风貌

小暑至，盛夏始。暑气蒸腾间，人们从不缺纳凉消暑的雅致情趣。

宋代宫廷画家苏汉臣的《荷塘消暑图》描绘了在荷塘边纳凉的女子。画中荷塘碧波荡漾，荷叶铺展、荷花盛放；岸边垂柳拂水，亭台雕栏雅致精巧。两名仕女素衣凭栏，观荷纳凉，静品荷花高洁之韵。

开阔的湖面之上荷叶摇曳，数艘小舟穿梭其间。采莲女子身姿轻盈，或撑竿划桨，或低头挑选莲蓬，或欣赏湖光山色，或与同伴笑语盈盈——明代朱邦的《采莲图》勾勒出夏日莲蓬成熟之际，女子们在湖中欢歌采莲的场景。

金代诗人庞铸在诗作的题目中，就点明了自己对夏日的喜爱——一首《喜夏》，描绘了深居避暑的惬意生活：“小暑不足畏，深居如退藏。青奴初荐枕，黄妳亦升堂。鸟语竹阴密，雨声荷叶香。晚窗无一事，步履到西厢。”“青奴”，又名竹夫人，由青竹篾编织而成，是古人的“纳凉神

器”。枕着青奴，再听着窗外的鸟语和雨声，赏着荷花，暑热也不足为惧。

“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。”在北宋文学家晁补之看来，小暑之时能在溪边与友人烹茶对饮，不仅清爽宜人，更是一段值得回味与珍视的美好回忆。

小暑前后，江南地区的“夏日三白”——栀子花、白兰花与茉莉花进入盛花期。栀子花剪枝插瓷瓶装点堂屋，白兰花制成项链、胸花随身祛暑，茉莉花悬于纱帐伴眠，一缕缕清香，亦能抚慰闷热烦躁。而来自甘肃高台、民勤等产区的头茬蜜瓜的集中上市，则为炎炎夏日带来一抹舌尖上的甜蜜。

苦夏是自然的历练，喜夏则是内心的智慧。面对暑热，我们更需学会顺应时节、调护身心，于浮躁中觅得清凉，于繁华中读懂生活。

盛夏日长，暑以养物。静待清风，谨祝夏安。



■节气趣谈

在小暑寻找小暑

凸 凹

又临小暑。

知道小暑在望，仅仅因为念小学三年级的孙女快放暑假？如果不是这个来由，我即便置身小暑，经过小暑，直至小暑擦身远去，也一点不能察觉小暑来了又去的那些征兆？

活到咱这个岁数，无时无刻不牵挂的，除了自己的血脉子孙，还真数不出几样别的什么来。

以前，不是这样的——以前既有征兆，更有现象。在我少年时代，即便没有放暑假一说，我依然能寻到小暑的踪迹。我的少年时代，是在大巴山腹地一个小县城度过的。当稻谷成熟，邻居送来从乡下老家驮回的刚舂的大米让我们尝新，我知道，小暑到了。当我跳进县城边清澈的河水不再打寒噤，我知道，小暑到了。当电闪雷鸣，山洪带着兽的啸叫从家门前流过，我知道，小暑到了……

现在不一样了，住在城市中的我们，也许少有送谷米尝新的邻家，也许与山中溪河的接触也有所减少。暑假，成了我们感知小暑的一个重要因素。小暑时间为每年公历7月6—8日交替，这大抵与中小学放暑假的时间相当。在学生娃那里，还有比放一年中最长的暑假更吸引他们的事情吗？

更重要的是，小暑的“暑”不仅嵌在暑假中，也占据夏日词意的半壁江山。

用一首诗，为小暑绘出清晰画像是唐代元稹：“倏忽温风至，因循小暑来。”元稹大约是古代大诗人中少有的将二十四节气一个不落写完全的。为向元稹《咏廿四气诗》致敬，我写了《节气十二行（24首）》（《诗潮》2020年第11期）。其中的《小暑诗》是这样结句的：“空气的保温服/一刻不停地生产，搬运/以一当十，更换我们的衣衫、季候/为了上好更严厉的一课/我们不得不以冷静、清修的心情/接受一堂热情的预备课/今天，火，是我们的巫师/钟声打在身上，邪气，不温不火。”

但仅有诗是不够的。人类的生存发展离不开好的生态环境，而包括小暑在内的24个节气正是我们感知周边自然环境的重要契机。

行动是认识的产物。跟好些人一样，我们家这些年也配备了帐篷、登山杖、马灯等野外活动装备。并且决定，暑假一放，就带孙女前往位于四川省成都市龙泉山的“成都989·气象自然公园”，去拜访住在公园的那位热情洋溢的小暑。

（作者系成都市作协副主席）



扫码保存
小暑壁纸

统 筹：李 舫 张意轩
策 划：曹 磊 王 威 朱金宜
钟金叶 白 冰
插画绘制：王云飞 谢叶青
李超颖 刘 璐
版式设计：刘 璐

小暑

小暑物候：鹿始鸣

小暑物候：蟋蟀居宇

我国制扇历史悠久，商代即已出现羽毛扇。纸折扇、檀香扇、绢扇、竹蔑扇、葵扇等品种，工艺各不相同。制扇技艺集雕刻、绘画、书法、编织、编结、装裱、髹漆、竹编等多种工艺为一体，具有很高的艺术价值，多个项目被列入国家级或省级非遗名录。夏季炎热，一把非遗小扇，摇出古今清凉。