

小暑中的大智慧

○叶正尹

节气走到小暑，热气退去了客套，换作铺天盖地的驻扎。连那风都是热的，扑在脸上，黏黏的，像被谁呵了一口热气。我忽然想起一个问题：二十四节气里，小暑与小寒同为极致来临前的序章，一热一冷，遥遥相对。热未至大暑，寒未至大寒，古人偏要在这一“小”字上做文章，莫非藏着什么不曾明说的深意？

《礼记·月令》有云“蟋蟀居宇”。蟋蟀本是野外的虫，夏深草茂时，它该在田埂上、篱笆下振翅高歌才对。可它偏偏不，在暑热尚未登顶时，悄然退避到人家的屋檐下、墙角的缝隙里。它知道更厉害的热还在后头。这份“知退”，细想起来，竟是比较“知进”更难修炼的功夫。人在起步之初，最容易犯的错，无非是把开场错当结局，急于在掌声未落之际倾尽所有。而一只蟋蟀的退避，倒比许多人的奋勇更显清醒。

由此想到这节气的名字本身。为什么不用“暑”或“大暑”来统称？偏要加“小”字？这“小”的妙处，正在于以不足之形载有定之心。它宛若一个智者站在半山腰，望见峰顶尚有云雾缭绕，山虽在望，他却并不急着赶路，先在此间整理行囊、积蓄脚力。小暑是热的序曲，也暗含着凉的预告。大暑之后迎来立秋，盛极必衰、热极生凉，这是天地运行的铁律。古人的忧患意识，与消极的宿命无关，它本质上就是积极的预备。知道冬天要来，所以夏日晒伏；知道盛极则衰，所以未雨绸缪。

“晒伏”是小暑最重要的习俗之一。读书人晒书，平常人家晒衣，老农则翻出木箱里的棉袄棉裤，铺在烈日底下。那场面是壮观的，院坝上花花绿绿一片，阳光毫不吝啬地灌进去，棉絮吸饱了热，蓬松得几乎要

飘起来。我见过一位老农晒伏时的情景，他蹲在一旁，用手一遍遍抚平棉衣上的褶皱，汗珠从额上滚落，滴在干热的土地上，转瞬没了痕迹。旁人问他热不热，他咧嘴一笑：“热才好哩，晒透了，冬天才不冷。”这话质朴简短，却藏着顺时蓄力的生存智慧。

这份智慧放在今日来看，尤其值得细品。人在行路，事在上升，最危险的时刻往往不是困顿之时，而是热度初起、赞誉渐多的时候。眼前热气腾腾，身后长路漫漫。是尽情享用这温热，还是借这炽烈的光照晾晒自己的“伏”，以沉淀阅历、补齐缺憾、养足长久底气？小暑的启示正在于此。它提醒所有行路者，热度是用来积蓄的，而不是用来挥霍的。真正的远见，是在掌声最响时听见远方的雷声，在日光最烈时想到冬日的衣裳。

虽是盛夏时节，人也得吃饭、睡觉、过日子。父亲在闷热的厨房里熬一锅绿豆汤，小火慢煨，豆香从锅盖缝隙里钻出来，弥漫了整个午后。放学回来的孩子趴在桌上写作业，写着写着抬起头来问：“爸爸，小暑的‘暑’是不是就是‘热’的意思呀？”这些细碎的、日复一日的场景，没有一个称得上“大”，拼凑起来，却构成生活全部的结实与温热。

小暑的“小”，从不是微不足道的谦辞。它是对“满”的警惕、对“盛”的克制，在热气初蒸时已嗅到寒凉的气息。这道理终究要落回寻常日子里。黄昏时分，暑气未散，厨房里传来切西瓜的脆响，那“咔嚓”一声过后，清凉的甜意漫开了。小中见大，大在常中，古人藏在节气里的那份心思，我终于懂了。晚风裹着瓜香漫进屋，寻常夏日，自有安稳欢喜。

小暑百味集

○黎月香

时序行至小暑，天地间的气息陡然变得浓稠起来。风是烫的，蝉声是黏的，连树影都懒洋洋地摊在地上不愿动弹。可你若走进人家的厨房，却见灶火正旺，锅铲翻飞，一股子热气撞上另一股子热气。中国人对付苦夏的办法，从来不是躲，而是抄起锅勺，与暑热正面过招。这一招一式，到了天南地北，成了截然不同的路数。

先说田中之味。北方平原上的新麦刚刚归仓，农人攥一把麦粒咬下去，嘎嘣脆响里炸开的全是阳光的焦香。山东人家将新麦磨粉擀面，手擀面切得又宽又长，沸水滚两滚捞起，浇上蒜泥、芝麻酱、黄瓜丝，呼啦啦吸下一碗，汗珠子顺着脊背淌，却直呼痛快。而在江南水乡，新米熬成的粥正咕嘟冒泡，米油浮在粥面，光润油亮，配一碟酱瓜，清寡里藏着至味。同样“食新”，一南一北，一个刚烈，一个温润，都是土地送给夏天的见面礼。

水中之味就更见风致了。南京的藕塘里，一节节白藕刚从淤泥里拔出来，洗净了露出玉似的质地，孔洞里还汪着清亮的水。巧手主妇将糯米塞进藕孔，红糖慢煨，出锅切片，淋上蜂蜜桂花，甜糯的香气能吸引整条巷子的孩子。那黄鳝养在木盆里，扭动着滑溜溜的身子，卖鱼老汉一刀剖开，骨血尽去，只留一段段嫩肉。小暑的黄鳝最是肥美，蒜子烧鳝段端上桌，油亮亮的酱汁裹着蒜瓣般的鳝肉，老人家总要在桌边念叨一句“赛人参哩”。藕的清甜与鳝的丰腴，一素一荤，把江南的暑日调理得妥妥帖帖。

至于圈中之味，当属鲁南伏羊最见气魄。三伏天里，单县街头支起大铁锅，整只羊在汤里翻滚，直熬到汤色如奶。食客们围坐在矮桌旁，额头汗珠密布，却端着一大碗滚烫的羊汤喝得酣畅淋漓，间或咬一口刚出炉的烧饼，芝麻簌簌落进碗里。有人不解，大热天喝热汤岂非自讨苦吃？可当地人晓得，一碗热汤下肚，毛孔张开，湿气随汗排出，人反倒通体舒泰。这以热制热的智慧，是鲁地汉子与暑天硬碰硬的对话。

园中之味最是家常，却最深得民心。农家陶盆里的绿豆芽，不过三五天光景便蹿出寸把长的白嫩身子，掐去根须，旺火爆炒，只撒一把海米，脆生生的口感里全是清鲜。还有那白糖拌番茄，红白相间码在白瓷盘里，搁凉水里镇一镇，端上来时糖粒子半溶未溶，筷子还没伸，凉意已先到了唇边。寻常不过的食材，偏在炎夏里显出格外的体贴，仿佛菜园子知道人们这时候最需要什么，自当老老实实地奉上这一抹清味。

不论是北方的面食还是南方的藕，不论是滚烫的羊汤还是鲜嫩的绿豆芽，人们在小暑这天不约而同地围坐在自家桌旁，用当季最慷慨的馈赠犒劳自己。碗筷起落之间，有对时序流转的顺应，有对水土物产的感恩，也有一家人整整齐齐坐在一起、日子总是稳稳当当的踏实感。

暑气还在窗外翻涌，可厨房里的香气却把人心熨得妥帖。一粥一饭，中国人就这样把最难熬的时节熬成了滋味。

古人的消暑食单

○仇进才

当冷饮一层层地占领冰箱时，我忽然好奇，天气炎热的时候，古人是如何为舌尖觅得一份清凉的？

冰激凌是消暑的首选，它在唐朝就已经露过脸了，那时候它叫酥山。酥是奶制品，质地细腻，把它淋在盘子里的碎冰上，可形成五岳的缩影，虽小巧却不失峰峦的灵秀，饰以花草，顿生洞天福地之象。有人还会以贵妃红和眉黛青为酥山染色，更似琼瑶在人间。杨万里在《咏酥》中写道：“似腻还成爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边销。”舍山峰入口，化悬泉于唇，只觉得冷意飞漱，暑气都化作山顶的云烟，轻轻一吐就消散完了。

到了宋朝，旧时王谢堂前燕般的冷饮，飞入了巷陌路口、桥门市井。“卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开”，小贩走街串巷，小摊遍地开花，远远望见青伞下的“饮子”招牌，身体就泛出了透心凉的飞扬之感。此时，客人要焦心的，已经不是去哪儿买，而是该买什么——选择太多，让人眼花缭乱。光是被《东京梦华录》记载的，就有荔枝膏、冰雪冷元子、金橘雪泡、姜蜜水、漉梨浆等，品种琳琅满目，做法也是花样百出，让原本汗涔涔、湿漉漉的暑天竟然开始值得期待。连锦衣玉食的宋孝宗都忍不住贪嘴，并因此闹过肚子。“朕前饮冰水过多，忽暴下，幸即平复。”这倒也无可厚非，暑间一抹新凉，就是能胜却尘世里诸多惊心动魄！

我忽然有些羡慕。当后世奶茶店争相贴出纯手工、纯天然、非遗古法等标语时，古人不需要大功率电器呜呜呜地发力，不需要“科技与狠活”复杂地调配，抿上一口由甘草、陈皮和紫苏叶煮成的紫苏熟水，就能风轻云淡地与清爽邂逅。这份从容，浪漫而优雅。

随着时代更迭，经由一代代老祖宗“严选”，两大解暑神汤脱颖而出——酸梅汤和绿豆汤。《红楼梦》中贾宝玉挨打之后心心念念要吃酸梅汤，却被袭人阻止了。她认为酸梅汤“是个收敛的东西”，宝玉刚挨打，热毒热血都存在心里，吃这个下去说不准再弄出大病来，就只让他吃了些糖腌的玫瑰卤子。酸梅汤解暑靠的正是收敛之效，它能阻止暑气对人体的劫掠，锁住流失的津液，从而缓解口干舌燥。

绿豆汤解暑靠的则是释放之功。它利尿生水，能让五脏间淤积的热毒滚滚而下，不再滋生上火的风险。“将绿豆淘净，下锅，加水，大火一滚，取汤停冷，色碧，食之解暑。”喝上一碗绿豆汤，恍若把夏天酿在天地间的盈盈绿意都喝进了肚中，时而如独坐幽篁里，时而如卧石听松风，哪怕烈日再怎么加大火力，也烤不焦心头被绿豆汤滋润过的袅袅琴音。

酒酿也是解暑利器，古人称为醪糟。《楚辞》言：“挫糟冻饮，耐清凉些。”王逸注：“言盛夏则为覆甕干酿，提去其糟，但取清醇，居之冰上，然后饮之。酒寒凉，又长味，好饮也。”去除米酒里的酒糟，只保留上面清香醇美的部分，再放到冰上吸纳寒气，然后小口啜饮，丝丝缕缕的寒气追逐着缓缓奔流的甘甜，就像桃花追逐着流水，在五脏六腑间迅速蔓延，被暑气压得昏昏欲睡的神经立马被一一唤醒。

当然，论甘甜，还得数冰镇的瓜果。“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”，没有冰箱，就用泉水和井水代替，向大地寻求冰爽，进一步提升口感。水果中首推西瓜，文天祥曾赞道：“下咽顿除烟火气，入齿便作冰雪声”，吃上一瓣，真像一团雪塞进口中，甘爽得唇齿轻颤，凉意顺着喉肠直漫下去，仿佛五脏六腑都被洗过一遍。藕虽非水果，却也毫不示弱。苏轼有词：“手红冰碗藕，藕碗冰红手。”玉手捧来冰碗拌藕，脆生生的藕片卧在碎冰间，谁能忍得住不大快朵颐？那绵绵拉长的藕丝，教人觉得，清凉本易逝，偏在这一丝一线中，多了几分缠绵的余韵。

如果还想吃主食，就去拥一缕槐风入怀。杜甫在《槐叶冷淘》中写道：“碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。经齿冷于雪，劝人投此珠。”把新采摘的槐树叶捣出汁，用来和面做成面条，煮熟后捞起冷藏。不仅色泽青翠可爱，而且逸散出淡淡的清香。吸溜一口，舌尖上就像撑起了槐树硕大的树冠，密密匝匝的叶子化作坚固的屏障，把纷纷扬扬的暑气都挡在了外面，只有被星辉和晨曦涤荡过的微风影影绰绰地萦绕着。

若论消暑，茶是必不可缺的。老话讲，“心静自然凉”，泡上一杯茶，慢慢地品，聆听清泉在石上的流动，感受茶香在味蕾的弥散，人便如同一枚重归鲜绿的茶叶，在沉静与安然中悠悠地悬浮。梅尧臣在妙觉寺中避暑时写道：“不须河朔饮，煮茗自忘归。”茶香袅袅时，心头便有了潺潺的凉意。

我时常想，若是穿越回古代，只靠着肚子中的一点点墨水，能找到怎样的消暑办法？琴棋书画一窍不通的我可能连静心都做不到吧，只懂得在屋内放几盆冰块。因此，我不禁对古人生出敬意，他们不曾被酷暑逼得心浮气躁，反倒用一双双巧手，把日子过得妥帖而从容。