

小暑至 觅清凉

“倏忽温风至,因循小暑来。”在夏日的热浪中,7月7日,我们迎来了二十四节气中第十一个节气——小暑。

《月令七十二候集解》记载:“六月节……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。”虽未达酷暑巅峰,却意味着天气开始炎热。这时江淮流域梅雨即将结束,气温升高,进入伏早期;而华北、东北地区进入多雨季节。蒸腾的热气催促着人们寻觅清凉之道,避暑消暑的智慧由此而生。

古人解暑的方式多样,诗词中有诸多记载。“雪藕冰桃情自适,无烦珍重碧筒尝”,描绘了古人享用冰镇果蔬的惬意;“夏时饶温和,避暑就清凉”,则道出了寻觅清凉之地的悠然。这些智慧历经岁月沉淀,至今仍影响着人们的夏日生活,在广袤的中华大地上催生出独具地域特色的解暑传统。

清晨的上海市练塘镇水田里,茭农们弯腰在密密的绿叶丛中摸索,镰刀轻挥,咔嚓一声,饱满的茭白便落入身后的竹筐。茭白被称为“水中人参”,是当地消暑的天然珍品。“茭白清热解毒,可以清炒可以油焖,生吃更香甜,

做法可多哩!”茭农钱老伯说。以当季水生时蔬入馔,是水乡人家应对暑湿的饮食智慧。

千里之外的宁夏南部,八方游客在六盘山寻得一方清凉。得益于高海拔与丰茂的植被,这里夏季平均气温仅18℃,成为天然的避暑胜地。山脚下冶家村的特色民宿,游人如织。“随着气温持续攀升,河南、陕西、四川等地的游客纷纷来到这里避暑。”巧媳妇庄园负责人冶三成介绍。漫步山间小道,微风拂面,送来沁人心脾的凉意,将炎炎酷暑隔绝于青山之外。

在素有“火洲”之称的新疆吐鲁番,烈日炙烤大地。巷口的杏皮茶摊上,琥珀色的茶汤在铜锅中流转,这道特色饮品由杏干、葡萄干、红枣等干果精心熬制,再加入冰块,瞬间化作一杯酸甜沁凉、生津止渴的解暑佳品。“杏皮茶,凉快的杏皮茶!”叫卖声里,游客们排起长队,只为这一口化解“火洲”干燥酷热的滋味。

从江南平原的时令馈赠,到西北高山的天然清凉,再到火洲盆地的特色茶饮,不同的“清凉之道”,绘就了一幅幅生动的地域风情画,也诠释着人与自然和谐共生的古老哲学。

据新华社

节气诗词

遇见最美夏日时光

当人间迎来小暑,气温攀升,消暑成了大家最关心的话题。即便在最热时节,古人也不忘作诗,以下这些与“暑热”相关的小暑诗词,带你遇见别样夏日。

唐·元稹《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。”忽然间,阵阵热浪袭来,原来是小暑到了。竹子喧哗,预示大雨将至;山色灰暗,似已听到雷声。这一场场降雨,让门窗蒙上潮湿青霉,院落长满小绿苔。最热的时节,一场雨便能洗刷暑气,让人一身轻松。

金·庞铸《喜夏》:“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。”庞铸认为小暑不足为惧,深藏家中,用上避暑圣器青奴,翻翻书卷。鸟儿鸣叫,竹阴清凉,雨水落在荷叶上,送来阵阵清香。他悠然漫步,享受着这份惬意,让人感受到即便暑热,也能寻得清凉之地。

宋·释契嵩《夏日无雨》:“山中苦无雨,日日望云霓。小暑复大暑,深溪成浅溪。”从小暑盼到大暑,山中久不下雨,深深的溪水干得浅浅,井水干涸,菜地干裂。僧人无奈地期盼着水鸟啼鸣,祈盼雨水滋润万物,尽显暑热干旱之苦。

夏天虽暑热难耐,令人烦躁,但心静则万物安宁。愿我们能在暑热中寻得心静,静静赏景,静入梦乡。

小暑:令寒热自在消长,让生命收放自如

《说文解字》认为,暑,热也。这是“小暑”带给人们的直观感受。尽管有名为“小”,遇此时节,蒸腾的暑热随之席卷大地。“小暑”一来,人们同滚滚热浪的较量便拉开了序幕。

“躲”是最直接的办法,也就是减少高温的活动。《后汉书·和帝纪》记录,一年小暑时节,因初伏暑热难耐,朝廷直接下了一道政令,要求全天闭门歇业不办公。如此不够,还得“辟”,《史记》中便有着“初伏,以狗御蛊”一说,即将狗皮挂在城墙之上,用以驱逐热毒的恶气。

不过,相较这些标新立异的躲让,人们还是习惯直接迎战酷暑。“用冰”是最干脆的一招。史书记载,最晚不过春秋时代,国人们就开始了“以冰制热”的反击。《诗经》有文:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”说的是十二月破冰,正月藏冰之举。这些贮藏起来的冰块,在盛夏之际被用于贵族的冰食供给。《周礼》中

还记载了一种名为“凌人”的官职,负责斩冰、冻冰、启冰、颁冰等工作。随着生产技术进步,藏冰愈演愈盛,汉廷未央宫曾设凌室为专门的藏冰之所。

然而,由于生产能力有限,“藏冰”与“用冰”仍是民间的天家雅事,坊间流传着“长安冰雪,至夏月则价等金璧”一说。直到唐末时期,人们在制造火药时发现,硝石溶水的过程能够结成冰块。随着该技术的推广使用,社会制冰能力显著提升,昔日高不可攀的“寒凉之物”也进入了寻常百姓家。

冰块的清新消融了暑气的尖利。明清之际,即便小暑携伏日来临,人们挥汗如雨却不再心生恐嫌,富察敦崇也能悠哉悠哉地在《燕京岁时记》中写下沿街叫卖“冰胡儿”的热闹喧嚣,记叙“调以玫瑰木樨冰水”的酸梅汤之余味悠长。滋味中蔓延的,既是对夏日的智解,亦是同小暑的趣行。

博今



有无妇科病看脸就知道

大量长斑患有妇科炎症的女性通常在脸的两侧都有斑点,女性脸上的斑点不能盲目去除,斑点是某些疾病的信号。

黑眼圈

很多女性的黑眼圈是睡眠不足,只要补上睡眠,眼睛下面的黑眼圈就会自然消失。但如果睡眠质量好,眼睛下面的黑眼圈长时间不消除,它很可能是由宫颈炎和内分泌失调引起的。

鼻翼痤疮

鼻翼上的痤疮通常与卵巢功能或生殖系统有关,多见于多囊卵巢综合征。下巴长痘痘,常见于各种妇科病导致的内分泌失调,通常会随着月经周期变化生长和消退。

长胡子

有些女性被“胡子”困扰,这是由女性体内雄激素的升高引起的。

唇色发黑

如果女性的唇色开始变紫变黑,而且月经量小,应注意是否月经不规律。此时,应尽快就医。