

## 小暑至



“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，进入伏旱期；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，

## 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，让门窗蒙上潮湿青靄，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，黄亦升堂。鸟语竹阴密，雨声荷

## 觅清凉

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

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。

## 节气习俗

## 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。直到唐宋时期，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

“讲文明 树新风”公益广告