

## 诗说小暑

□ 李红

小暑,是二十四节气中第十一个节气。民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。今年小暑节气在公历7月7日。我国古代将小暑分为三候:“一候温风至;二候蟋蟀居宇;三候鹰始鸷。”

一候温风至。是指小暑日后,大地上便少有凉风。慢慢地,太阳炙烤大地,似乎要把自然万物都晒晕过去。竹叶不再舒展,水稻变得灰绿。动物会显得无精打采,狗伸长了舌头,散放着身上的热量;鸡仔们也找了个阴凉的地方打盹;猫瘫在地上,一动不动。眼之所见,心中所到,只一个字:热!

二候蟋蟀居宇。火热的七月里,蟋蟀也嫌热,不得不找阴凉的一角避暑。在儿时的庭院里,每每夏夜乘凉,总能听得蟋蟀声,或高或低。有时令人感受到大自然天籁之音的乐趣,有时直嚷得人心

烦,似有无数蚂蚁爬上心头,让人不得安宁。

三候鹰始鸷。七月,鹰怕被“上蒸下煮”的日子,开始远离地面,翱翔于高空,在清凉的高空中避暑。难怪,在盛夏的傍晚,很容易看到鹰击长空的壮观景象。

古代,诗人写小暑的诗作不少。

元稹在《小暑六月节》诗中云:“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。鹰鹯新习学,蟋蟀莫相催。”诗意是说暖热的夏风到了,原来是循着小暑的节气而来。竹子摇曳地喧哗声表明大雨即将来临,山色灰暗仿佛听到了远处隆隆的雷声。正因为炎热季节的一场场雨,才有了门户上潮湿的青霭和院落里蔓生的小绿苔。鹰感受阴气,乃生杀心,学习击搏

之事;蟋蟀至七月则远飞到野外了。

小暑一过,夜晚的时候人们就会开始走出屋外纳凉。秦观有首《纳凉》诗,写的就是这一景象。诗说:“携杖来追柳外凉,画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起,风定池莲自在香。”秦少游的这首诗抒发了夏夜乘凉的愉悦之情,作者通过笛声悠扬和莲香的清淡,写出凉生心静的适宜。

孟浩然也写有《夏日南亭怀辛大》一诗:“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。”夕阳忽然间落山,东边池角明月渐渐东上。披散发兮夕凉,开轩闲卧多么清静舒畅。清风徐徐送来荷花幽香,竹叶轻轻滴下露珠清响。意欲取来鸣琴轻

弹一曲,只恨眼前没有知音欣赏。感此良宵不免怀念故友,只能在夜半里梦想一场。

朱熹的《夏日》写得也挺有意思,诗云:“季夏园木暗,窗户贮清阴。长风一掩苒,众绿何萧参。玩此消永昼,冷然涤幽襟。俯仰无所为,聊复得此心。”朱熹的这首诗写夏日消暑之法,玩景是为了“涤幽襟”,求的是心静。

杨万里的《夏夜追凉》更是写得微妙。诗云:“夜热依然午热同,开门小立月明中。竹深树密虫鸣处,时有微凉不是风。”

确实,苦热的小暑,总是让人心绪躁动不宁。读读几首消暑诗,不觉间也就心静而自然凉了。其实,不光是对暑热需要心静,世上的许多事情都需要淡然处之,惟有淡然,才会淡定。

## “暑”爱

□ 郭华悦

印象最深的小暑,是大哥参加高考的那年。

那年,高考是在七月份举行。高考第一天,正是小暑。当时是农忙,割麦子大战如火如荼,片刻也不能耽误。天还没亮,母亲就起床轻轻叫醒我。平日里,母亲是出了名的大嗓门,可那天却特别轻声,推了好几把,才把我叫醒。

我一睁开眼,就看到母亲把食指竖在嘴唇上轻轻“嘘”了一声,指了指大哥的房门。母亲压低了声音,对我说,你大哥昨晚睡得很晚,今天高考,让他多睡一会儿。我也知道,大哥昨晚辗转反侧,到了半夜才入睡。

我和母亲蹑手蹑脚地准备好农具,把早餐放在桌上,接着带上馒头和水壶,就往地里出发。一路上,碰到不少人,都是轻声轻语的。大家也都形成了默契,尽量压低声音,让考生们多睡一会儿。

到了六点多,乡间一片明亮。往日里,大家都一边割着麦,一边高声谈笑。可那天,谁也没心情,脸上满是牵挂,惦记着家里的考生们。到了七点多,割麦子大战已经进行了将近三个小时,进入了第一个休息阶段。

母亲吃了个馒头,喝口水,看了看天色,接着对我说,时间差不多了,我得回去一趟,看你大哥起来了没有?不能起太晚,免得慌慌张张,到时候影响了发挥。

母亲走后,我继续割麦子。过了大半个小时,才见母亲跑来告诉我,大哥去学校了!把大哥送到学校后,母亲一颗悬着的心,才稍稍放了下来。

一整天,母亲都显得心不在焉。割会儿麦子,就停下来,望着远方。我知道,母亲是在担心大哥的考试。尽管知道这样对大哥并无帮助,但母亲还是忍不住担心,担心大哥压力大,影响发挥,也担心要强的大哥会考不好。

黄昏时,大哥的身影出现在田头。母亲几乎是在那一瞬间丢掉了镰刀,跑向大哥。到了大哥的跟前,母亲想问考得怎么样,但又怕大哥万一没考好会让大哥心里更难受。一脸纠结的母亲,站在大哥面前,竟像个孩子般,手足无措。

见母亲这样子,一脸严肃的大哥总算笑了,告诉母亲,考得不错!不过,接下来的科目,尽管是强项,还是不能掉以轻心。听了这话,母亲长长松了一口气。

第一天考的科目,是大哥的弱项。而这第一天考得不错,其实也就成功了一大半。那晚,回到家里,我看到母亲的步伐都轻快起来,甚至轻轻地哼起了歌儿。

后来,果然不出所料,大哥成绩挺好,考上了第一志愿的重点大学。

如今,尽管时隔多年,但每次想起那年的小暑,心里总有莫名的感动。这种感动,是因为大哥,多年苦学终于得偿所愿;也是因为母亲,为了儿子,惶惶终日,把母亲的爱尽显无遗。所以,那年的小暑,也成了我记忆里最深刻的小暑。

小暑,是二十四节气之第十一个节气,也是干支历午月的结束以及未月的开始;公历每年7月7日或8日时太阳到达黄经105°时为小暑。暑,表示炎热的意思,小暑为小热,还不十分热。意指天气开始炎热,但还没到最热,全国大部分地区基本符合。全国的农作物都进入了茁壮成长阶段,需加强田间管理。

### ◆ 天气

南方地区小暑时平均气温为33℃左右。7月中旬,华南东南低海拔河谷地区,可开始出现日平均气温高于30℃、日最高气温高于35℃。在西北高原北部,此时仍可见霜雪,相当于华南初春时节景象。小暑开始,江淮流域梅雨先后结束,东部淮河、秦岭一线以北的广大地区开始了来自太平洋的东南季

风雨季,降水明显增加,且雨量比较集中;华南、西南、青藏高原也处于来自印度洋和我国南海的西南季风雨季中;而长江中下游地区则一般为副热带高压控制下的高温少雨天

气。也有的年份,小暑前后北方冷空气势力仍较强,在长江中下游地区与南方暖空气势力均力敌,出

现锋面雷雨。小暑时节的雷雨常是“倒黄梅”的天气信息,预兆雨带还会在长江中下游维持一段时间。小暑前后,中国南方大部分地区各地进入雷暴最多的季节。华南东部,小暑以后因常受副热带高压控制,多连晴高温天气,开始进入伏旱期。中国南方大部分地区这一东旱西涝的气候特点。

### ◆ 农事

节到小暑进伏天,天变无常雨连绵,有的年份雨稀少,高温低湿呈伏旱。小暑前后,除东北与西北地区收割冬、春小麦等作物外,农业生产上主要是忙着田间管理了。早稻处于灌浆后期,早熟品种大暑前就要成熟收获,要保持田间干干湿湿。中稻已拔节,进入孕穗期,

应根据长势追施穗肥,促穗大粒多。单季晚稻正在分蘖,应及早施好分蘖肥。双晚秧苗要防治病虫,于栽秧前5—7天施足“送嫁肥”。“小暑天气热,棉花整枝不停歇。”大部分棉区的棉花开始开花结铃,生长最为旺盛,在重施花铃肥的同时,要及时整枝、打杈、去老叶,以

协调植株体内养分分配,增强通风透光,改善群体小气候,减少蕾铃脱落。盛夏高温是蚜虫、红蜘蛛等多种害虫盛发的季节,适时防治病虫是田间管理上的又一重要环节。”

小暑前后,我国南方大部分地区各地进入雷暴最多的季节。灾害,亦须注意预防。

### ◆ 节气养生

#### 要领

小暑是人体阳气最旺盛的时候,“春夏养阳”。所以人们在工作劳动之时,要注意劳逸结合,保护人体的阳气。小暑虽不是一年中最为炎热的季节,

但紧接着就是一年中最为炎热的季节大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。小暑正是民间繁忙的时候,种植蔬菜,备足过冬;此时我国大部分地区

也都在忙于夏秋作物的田间管理。炎热的气候,由于出汗多,消耗大,再加之劳累,人们更不能忽略对身体的养护。

#### 饮食

天气热的时候要喝粥,用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥,或甜或咸,非常适合此节气食用,多吃水果也有益的防暑,但是不要食用过量,以免增加肠胃负担,严重的会造成腹泻。

民间还有:“冬不坐石,夏不坐木。”的说法。暑过后,气温高、湿度大。久置露天里的木料,如椅凳等,经过露打雨淋,含水分较多,表面看上去是干的,可是经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气,在上面坐久

了,能诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。所以,尤其是中老年人,一定要注意不能长时间坐在露天放置的木料上。

还可常吃丝瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜以及淡水鱼、海带等,对身体都有益处。