



□ 李霞

“小暑大暑，上蒸下煮”，这句流传已久的俗语，是人们对盛夏最直白的注解。每年7月6日至8日，小暑伴着热浪如约而至，作为二十四节气里的第十一个节气，它拉开了盛夏最浓烈的篇章。

小暑一到，天气越发炎热。清晨的阳光还带着几分含蓄，刹那间，明晃晃的烈日已毫无保留地倾泻而下，刺眼的光线铺天盖地。随着太阳渐渐升高，热浪裹挟着盛夏气息扑面而来，这是独属于小暑的浓郁与热烈。

正午时分，路面被晒得发烫，空气像团热气腾腾的棉絮，连平地里活蹦乱跳的麻雀，也躲在阴凉处。只有池塘里的荷花不惧暑热，顶着烈日肆意绽放，粉色、白色的花瓣在风中摇

## 小暑神清夏日长

□ 朱红阳

“倏忽温风至，因循小暑来。”时光如徐徐展开的画卷，不经意间，已翻至小暑时节。小暑，是夏季的第五个节气。《月令七十二候集解》中记载：“暑，热也。就热之中分为大

## 小暑：盛夏的序章

曳，为燥热的时节添了一抹难得的清凉。

“头伏饺子二伏面。”听老人说，因为小暑临近头伏，暑热易使人食欲不振，饺子馅料丰富，蘸醋食用，既能开胃降暑，又能饱口福，久而久之，小暑吃饺子便成了独特的习俗。鲜香的馅料裹进圆润的饺子皮，褶皱间包着对抗“苦夏”的慰藉，更是平凡日子里简单的幸福滋味。

有些地方至今保留着小暑吃莲藕的传统。在清晨的莲藕摊上，新采的莲藕带着荷塘的湿润与清凉。它们表皮光滑，白中透着微微的粉，宛如少女的玉臂。厨房里，人们将买来的新鲜莲藕切成薄片，与翠绿或鲜红的辣椒一同爆炒，清脆的声音在锅中奏响，不过片刻，一盘色香味俱全的炆炒藕片便新鲜出炉。咬上一口，脆嫩清甜，暑气仿佛瞬间消散无踪。或者将莲藕与排骨一同煨炖，撒上几粒枸杞，小

火慢熬，让时间慢慢将食材的精华融合。当揭开锅盖的那一刻，香气四溢，汤色乳白，藕块软糯。在炎热的夏日里，喝一碗藕汤，便是最温柔的清凉。

记忆中，每逢小暑前后，村里人就忙着“晒伏”。太阳刚攀上屋檐，老人们便搬出竹匾，年轻人搬出箱子，棉被、棉衣被一样一样翻出来，铺满整个庭院。正午骄阳似火，天地如同蒸笼。此时，放眼望去，家家户户门前的箱子，长条板凳上，竹匾里，晾衣绳上，五颜六色的衣物随风轻曳，像是跳动的音符。若是谁家翻出了泛黄的老照片，或祖传的古籍、字画，也会小心翼翼地在阳光下舒展。老人们摇着蒲扇，坐在竹椅上，一边看着晾晒的物品，一边讲述着过去的故事。阳光不仅晒干了衣物和书籍，也晒出了岁月的痕迹，更晒出了人们对生活的热爱与珍惜。那一张张布满皱纹的脸上，洋溢着

满足的笑容，仿佛在这炽热的阳光下，所有的烦恼都能被蒸发殆尽。

午后，蝉鸣声愈发激昂，仿佛在为小暑的到来欢呼。阳光透过层层叠叠的树叶，在地上织就斑驳的光影，每一缕都带着滚烫的温度。树下，竹床早已被擦得锃亮，刚从井里拎上来的西瓜带着水珠，“咔嚓”一声切开，红瓤黑籽透着沁凉。孩子们捧着瓜块吃得满脸汗水，跑跳着躲进房间，却把笑声留在了发烫的庭院里。

小暑，是盛夏的序章，它带着热烈与奔放，带着古老的民俗与浓浓的烟火气缓缓走来。在这个充满诗意的节气里，我们不仅能感受到大自然的魔力，更能感受到传统文化的温度。那些传承千年的风俗，如同闪烁的星光，照亮我们的生活，也让我们在岁月的长河中，找到心灵的寄托与慰藉。

窗下有清风。”小暑到来，骄阳似火，暑气蒸腾，万物浮躁。为了避暑，人们总是会想尽各种办法。俗话说心静自然凉，当一颗心平静下来时，好似有凉风而至吹拂着自己，便也不再觉得燥热与烦闷。清晨，读一本闲书，用文字慰藉躁动的内心。午后，泡一盏清茶，感受人生的甘苦与共。漫漫炎夏，静下心来，才能体味到日常的美好，消解季节的暑热。

“薰风愠解引新凉，小暑神清夏日长。”小暑至，夏伏始，让我们跟随节气的脚步，欣赏季节独特的风景，感受生活的欢喜与清凉。

## 致七月

□ 郑显发

七月，你是盛夏的使者  
携着炽热的阳光，款款而来  
你用金色的画笔  
在大地的画卷上尽情挥洒  
绘出一片翠绿  
点缀朵朵娇艳的花

你带来了蝉鸣的交响乐  
那高亢激昂的旋律  
在枝头回荡，响彻云霄  
诉说着对生命的热爱

七月的夜晚，星空璀璨  
繁星点点，如钻石般闪耀  
微风拂过，带来阵阵清凉  
蛙声阵阵，伴着虫鸣  
奏响一曲美妙的夜曲

七月，你是热情的，是奔放的  
你用热情点燃了大地  
用奔放诠释着生命的活力  
我爱你，七月，爱你的炽热，爱你的美丽  
愿在这美好的七月，留下我青春的足迹

## 趣话古人消夏

避暑之会”。陶渊明笔下“蔼蔼堂前林，中夏贮清阴”，一个“贮”字妙绝，仿佛“清阴”是可掬、可留的活水，被堂前林木温柔地积蓄，足以驱散整个盛夏的闷热。

扇底清风更藏巧思。《西京杂记》载，汉朝时“长安巧匠丁缓……作七轮扇，连七轮，大皆径丈，相连续，一人运之，满堂寒颤”。一人之力搅动满室凉风，构思之奇令人惊叹。至若精巧团扇，班婕妤笔下“新裂齐纨素，皎洁如霜雪。裁为合欢扇，团团似明月”，齐地所产细绢轻软如云，裁作团扇，执于美人皓腕，轻轻一摇，送来的岂止是风？分明是皎如明月的一缕清辉。

最沁人心脾的清凉，源自心境的澄明。陶弘景《诏问山中何所有赋诗以答》自述山居之乐：“山中何所有，岭上多白云。只可自怡悦，不堪持赠君。”观岭上白云舒卷，便有清气涤荡胸中尘嚣，此乃天地自然所赠的无价

## 遇见夏天

在荷叶上“叮咚”地唱。睡眠惺忪的蛙被惊醒，“呱呱”着加入这场即兴合唱，把夏日的躁与静，谱成磅礴乐章。待到暮色四合，虫吟便从草丛、墙角、石缝里漫出来，织成一张柔软的网，轻轻兜住夜市的烟火——烤串在炭火上“滋滋”冒油，冰粉勺碰着瓷碗“叮当”作响，人们的欢笑声漫过街角，混着蝉鸣的余韵，把夏夜熬成温热的甜汤。

夏天的触觉，是直抵人心的鲜活。清晨阳光照在皮肤上，暖得发痒，催着人从慵懒里起身。正午握块冰镇西瓜，凉意从指尖漫到心口，红瓤脆响、甜汁溅喉，暑气一下子就散了。傍晚的风吹过汗湿的后背，痒酥酥地卷走燥热，留下说不出的畅快。若遇暴雨，光脚

小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”小暑的到来，意味着天气越来越炎热，但酷热的程度仍然未达到极致。小暑虽不是一年之中最热的时节，但此时临近初伏，空气里满是化不开的湿气，热得黏人，让呼吸都添了几分沉滞。

俗话说：“小暑大暑，上蒸下煮。”高温湿热天气，让人如身处蒸笼，闷得透不过气。所以，避暑纳凉，便成了小暑时节最要紧的事情。

“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。”小暑时节，



谈古 论今

□ 廉彩红

炎炎夏日，酷热难当，古人是如何消暑呢？翻阅古代典籍，我发现凉意在字里行间悄然滋生，印染了千百年的时光。

智慧的先民早已懂得以冰降温。《周礼·天官》郑重记下“凌人”之职，专司“掌冰，正岁十有二月，令斩冰，三其凌”。寒冬凿取坚冰，深藏于冰窖，覆以厚厚的稻草与泥土，待来年酷暑时开启。这并非帝王独享，市井百姓亦用冰块降温。《东京梦华录》载，汴梁盛夏时节，坊巷间“皆用青布伞，当街列床凳，堆垛冰雪”，冰镇着“雪泡梅花酒”“凉水荔枝膏”等物，寻常百姓亦能享清凉一夏。

富贵人家则借绿意消暑。《开元天宝遗事》记唐时长安贵胄，“每至暑伏中，各于林亭内植画柱，以锦绶结为凉棚。设坐具……为

□ 王瑶

夏天，挟着蝉鸣与热浪，气势汹汹地撞进岁月。我常想，这热烈的季节，究竟藏着多少让人心甘情愿沦陷的理由。

清晨，天际刚泛起鱼肚白，阳光已急不可耐地爬上窗台，将昨夜残留的清凉舔舐干净。到了正午，阳光似箭，直直射向大地，掀起阵阵热浪。可偏是这极致的热，才显出夏天独有的鲜活。

午后骤雨，是夏天说变就变的任性脾气。闷雷滚过天际，像巨人的闷哼。紧接着雨珠砸落，打在铁皮棚上“噼里啪啦”地跳，溅

心灵 吟唱

## 故乡的夏

□ 郝兴燕

当麦浪开始泛黄  
整个村庄便浮在热浪里  
晒场上的谷粒跳着圆舞  
把阳光碾成金粉

午后，溪水变得慵懒  
托着柳枝的影子打盹  
我们赤脚踩过鹅卵石  
数着游过指缝的鱼群

暮色四合时  
炊烟爬上老槐树  
把天空熏成淡蓝色  
那年打翻的西瓜  
只有井台记得

后来每个蝉鸣的午后  
风经过晒烫的瓦檐  
总会带回一片云  
那是母亲晾晒的棉被里  
飘出的半朵带着皂角香的梦

## 夏月如琴

□ 谢春芳

天边最后一抹晚霞隐去时  
月光就支起了她的竖琴  
琴弦悬在树梢、屋檐和草尖  
像母亲晾晒的银丝，泛着柔光

老槐树摇着斑驳的影子  
听风把月光的琴弦轻拨  
每一声颤动都裹着露水  
滴落在沉睡的蒲公英上

竹篱笆斜倚着夜的寂静  
牵牛花攀着琴弦悄悄生长  
那些弯弯绕绕的藤蔓  
是月光写下的无声乐谱

当晨光爬上琴弦  
昨夜的音符化作晨雾飘散  
可我知道，在记忆的角落  
月光的琴声永远轻轻流淌

## 出水芙蓉

□ 黄欢

是谁  
在一河清水里，点了一把火  
那如烛火一样的花  
端坐在湖中央，绽放着  
不染尘烟的绝美之姿  
微风轻轻拂过  
绿色的裙摆，纤细的腰身  
那淡淡的荷香  
便弥漫进了整个夏日

摘一片荷叶作伞  
顶一身清香，披满袖清凉  
划一叶小舟  
惊动了满湖波光

在碧水中摇曳，向蓝天起舞  
将一望无际的水上焰火  
瞬间点燃  
明亮你的幸福，璀璨你的青春

太行

题字 方玉杰

## 菜园即景

□ 郭俊岭

晓露初停，翠色方盈  
踏新泥，垄间徐行  
汗滴如珠，点豆分秧  
种一畦风，一畦月，一畦星

莫问枯荣，但守心清  
任浮名，散作烟轻  
袖沾泥滓，襟满风声  
采瓜儿脆，茄儿紫，豆角青