



荷塘采藕

# 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，我们将迎来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。

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7月6日电 记者古扎丽努尔、周心怡、唐紫宸）



一候温风至



二候蟋蟀居宇



三候鹰始鸷



小暑晒伏



避暑松竹间