



伏夏消暑

□ 周桂芳

太阳刚一露脸，一下子就跳上老高了。

现在的太阳是白色的，再不是从前金粉似的，白晃晃的阳光真是刺眼得很。母亲戴着一顶被风吹日晒雨淋洗礼的旧草帽在菜园子里翻地，准备翻一块地再种上一茬青菜。

汗水打湿了母亲的衬衣，几缕花白的头发贴在脸上，豆大的汗珠流下来，再顺着脖子流到衣襟上，滴到沙土里。

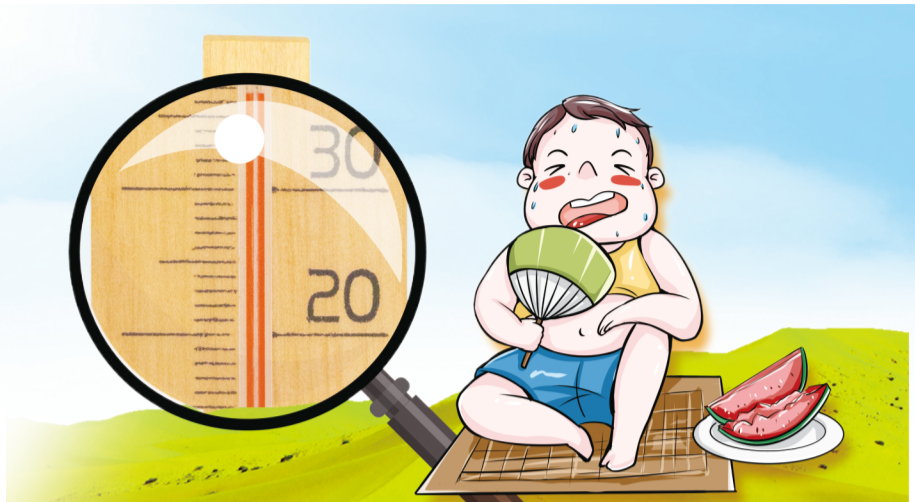
“小暑大暑，上蒸下煮。”村里仅有的几个老人都不见踪影，躲藏在堂屋里摇着蒲扇。母亲终于挖完了地，喘着粗气，一路摇着手中的旧草帽，扛着锄头回来了，脸晒成了红褐色，衣服全湿透了，像洗了个冷水澡。

村里的刺槐树下，难得来了一阵好风，母亲静静地站在树下，享受那一片阴凉。

刚进入小暑，太阳就悄悄地酝酿着热情。太阳恶毒，热情高涨，温度飙升，热到极点。晌午后，暑气蒸腾，房屋就像一个烤箱，人在屋内像在蒸桑拿。母亲从井里提来一桶桶冷水直接泼在门前的水泥地上，只听到“嗤嗤”刺响的声音，像烧红的铁淬进了冷水里，还能隐隐约约看见一缕缕缭绕的白烟。

“小暑吃黍，大暑吃谷。”母亲说，人活一世，就为了一张嘴。农村人就是做事的命，再热的天，农村人还要农忙双抢，抢收抢种。人既要跟洪水天干斗，还要跟热天恶浪斗，跟大自然抢时间种田地，抢着收割，抢着插秧。

再热的天，谷子可不等人。满眼的谷穗随风摇曳，“沙沙”作响的稻风歌唱着



“稻花香里说丰年”的喜悦，沉甸甸的谷子像十月怀胎的孕妇，只等农人拿镰刀拥她入怀。暑热难耐，母亲就只能起得比太阳更早，与太阳打时间差。在三四更天的时候，母亲的镰刀就勾到了沉睡的稻田里，一把一把将成熟的谷穗拥入怀中。饱满的谷子醉倒在镰刀的亮光中，一排排顺着排着仰卧在还有体温的禾茬上。经过一个恶日头的暴晒，根根饱含生命绿汁的粗壮禾秆，已干瘪得不成样子。母亲带着我和哥哥两个小兵快速下田，侧身弯腰，伸长右手，像挽一个轻灵的女子，揽腰一把抱起一排排稻谷，小心地放在草绳上。晴好的天，这样的动作还可以不紧不慢，还可以伸个懒腰，喘口粗气。最怕的就是下雷雨，这些动作就要变成快进镜头了，动作要快得像行军打仗，下手狠狠，有时和着一把泥巴一起抱起，双脚快得生风，把田里的泥水踩得“啪啪”生响，和着黄豆般滚落的汗水，一路飞溅。一抱一放，一来一回，一堆堆稻谷就高如小山了。要是雷阵雨来得急，我们就会被淋成落汤鸡。雨水落在沾满泥巴的脸上，透着生命苦涩的咸味。

夏日最大的犒劳和享受是回家“咔嚓”一下，吃到早已冰镇在水井中透心凉的大西瓜。那红红的、沙沙的冰

糖西瓜，我们是几口啃完的，像铲土机一样，几口铲到了肚子里，滋润心肺，沁人心脾。

双抢过后，最高兴的事就是吃“新”，煮一锅新米饭或新米粥，炒几个时令菜，一家人一起品味新米的喷香和丰收的喜悦，慢慢咀嚼一分耕耘一分收获的日子幽香绵长。

农村人做的时候做死累死赶死，农忙完，闲时就可以摇起蒲扇或坐或躺乘凉了。

入夜，我和哥哥会提来冰凉的井水，把门前的水泥地泼湿泼透，压一压地上蒸腾的暑气，再把小四方桌子搬到院子里，一家人围着吃晚饭，有新米饭，还有温凉的绿豆汤。空气中弥漫着稻草燃烧的烟火味和清香味，成天围着人“嗡嗡”响的讨厌蚊子不见了踪影。饭后，一家人搬来几张竹床，躺在院子里，看满天繁星，看流萤飞舞。母亲挨着我们，一边给我们轻轻地摇着蒲扇，一边给我们讲牛郎织女、天仙配、孟姜女哭长城的故事。伏夏难熬，暑气难耐，却挡不住满满的笑意和知足。到了后半夜，气温下降，清风徐来，舒服凉爽。倦了，便沉沉地睡着了，一觉到天亮。

“坐把蒲葵扇，闲吟三两声”，白居易的《小池》大概也是写伏夏吧。夏天，农村人离不开扇子，得空便赶紧扇

两下，吃饭时也要扇个不停；到了床上，也是手摇蒲扇慢慢入睡。出门顶着毒日头，用扇子顶在脸前遮晒避光；走路累了，坐在树荫下时垫在屁股下面；晚上乘凉，用来驱赶蚊虫。农村人，几乎人手一把蒲扇。蒲扇用破了，母亲舍不得丢，用旧布条缝上一圈花边，接着扇。

“大暑至，万物荣华。”大暑是一年中最热的时候，“湿热交蒸”，高温酷暑达到顶点。以前没有空调、电扇，伏夏高温酷暑难熬，想要避暑，就得自己找各种法子了。深山老林，茂林修竹，山涧泉边，池塘水库，哪里凉快就到哪里消暑。

与水为邻是避暑的首选。有的临溪而坐，枕水而居，伴水而眠，一向不拘小节、自由奔放的李白“懒摇白羽扇，裸袒青林中。脱巾挂石壁，露顶洒松风。”伏夏炎热，干脆赤裸着上身，憩于山石松木之旁，全然顾不得美好形象了。

消暑，修心静心是境界。“眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。”白居易笃信“心静自然凉”。向外消暑，不如向内修心散热。伏夏，天热管不了，管得了的只有自己的心。只要心不燥，心不热，心静自然凉。

消暑不问风，不问山林，不问湖海，只问心，心静自然凉。

夏日姜枣茶

□ 李彦瑶

“初伏将临日正长”，转眼间，又是一年三伏天。

从立夏到三伏，不可或缺的就是姜枣茶。不知何时起，男女老少都爱凉，我也如此。吹着空调，喝着冰饮，好不惬意。殊不知，身体一笔一画，都给记下了。

我常说自己，年纪不大，毛病一大把。大学那会儿，就患了肩颈疼的毛病，发作起来，酸疼异常，每每想起，仍然发怵。

推拿、拔火罐、贴膏药试了个遍，当下好了，过段时间又会疼。反反复复，不堪其扰。而且，我发现，不知从何时起，大夏天的，再热身上也不出汗，毛孔像封蜡堵塞了一般，整个人憋闷得慌。偶读《伤寒论》，发现姜枣

“大行其道”，姜枣同用之妙在于：生姜辛散为主，得大枣乃不至于过散；大枣甘守功多，得生姜乃不至于过守。散守之间，方得平衡。

此时，早已入夏，多少有些晚了，加紧动作，喝起来啊！每日鲜切姜片煮茶显然不够便捷，网购了干姜、大枣便开始养生之旅。

保温杯中放入四五片干姜、三颗拧烂的和田大枣，加上开水，焖泡个一刻钟。杯盖一开，浓郁的姜枣味扑面而来。吹凉抿上一口，初入口便是辣，辛辣的姜味直冲脑门，回味有丝丝红枣的甜香，随之而来的就是一股暖流，贯穿全身，恍如打通了任督二脉。

一杯下肚，整个人神清气爽。额头沁出了微汗。添水

继续焖泡。第二杯，味淡了许多。估计两泡便是极限了吧！恰好，两大杯，每日午前饮完为佳。

喝了小半月，那日休息，在家打扫卫生，不一会儿就大汗淋漓。我惊奇地发现身上冒汗了，整个人顿感沉疴排清、心旷神怡。这场大汗，更加坚定了我日日饮用姜枣茶的决心。

慢慢喝出了经验，也喝出了花样。姜枣茶中加上陈皮、玫瑰花，疏肝理气、美容养颜；加上几颗花椒，可暖宫祛下焦寒湿。

今年五月，大有初春乍暖还寒的感觉。一日，出外勤的同事一回办公室便说怎么这么冷，说着便打了个喷嚏。我说，你这是衣服穿少了，着了风受凉。赶紧给她泡了杯

姜枣茶。一杯下肚，出了汗，整个人爽利了不少，寒战的感觉也消失了。

姜枣茶中添上清内热的蒲公英、补肾的肉桂、生津的甘草，让姜枣茶变得中正平和。肝火旺的人，上午喝姜枣茶，下午再喝些白茶，便可得平衡。

这是我喝姜枣茶的第三个年头了，它已成为我炎炎夏日最爱的饮品。资深喝客最大的感受是，原本堵塞的毛孔变得十分通透，冬天手脚也没那么怕冷了。

“冬吃萝卜夏吃姜”“一日食三枣，青春永不老”，古人诚不我欺！不过食疗养生，因人而异，切不可生搬硬套，知其然，还得知其所以然，方能真正达到健康养生的目的。

头伏饺子送福来

□ 马俊

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。”我的家乡有头伏吃饺子的习俗，母亲每年头伏第一天都要包素馅饺子。

进入伏天，虽然很热了，但人的身体和心理已经适应了夏天的热，反而有了些食欲，吃顿饺子解解馋是不错的选择。而且伏天的“伏”与“福”谐音，我们通过吃饺子的方式来祈福，希望福气随着炎热天气的到来如约而至。肉馅饺子太过油腻，不适合夏天吃，清淡可口、健康营养的素馅饺子便是首选。韭菜、黄瓜、西葫芦，都可以与鸡蛋搭配做出美味的素馅饺子。包饺子用的面粉是刚收获不久的新麦磨出的面粉。食材新鲜无比，想想都要流口水。

每年的头伏饺子母亲都要做好几样馅儿的。入伏那天一大早，她就招呼我和哥哥起床，指挥着我们择菜、洗菜，她则忙着拌馅儿、和面。包饺子的时候，父亲也要搭把手。一家人围坐在一起，一边说笑一边包饺子，温馨又热闹。

每次包完饺子，母亲都会高喊一句：“吃了头伏饺子，福气就会来喽！”仿佛是一种仪式，就跟过年时人们通过种种仪式祈福一样。我跟在母亲身后，学着她的口气说：“吃了头伏饺子，福气就会来喽！”一家人被我的模仿逗得哈哈大笑。

那年一场冰雹，把父亲辛辛苦苦种的西瓜砸了个稀巴烂。紧接着，我小升初考试考砸了，哥哥中考也考砸了。伏天来了，天气炎热，一家人情绪也是恹恹的。一大早，我就听到母亲在“当当”地剁馅儿，这才想起到吃头伏饺子的时候了。我嘟囔着：“妈，今儿还要吃饺子？”我的口气里有“谁还有心思吃”的意思。母亲低头忙着，大声回应我说：“头伏饺子，一定要吃！”我能感觉出来，她在努力打破这些天家里沉闷的气氛。包饺子的时候，一家人的话明显少了。不过包完饺子，母亲又高喊起来：“吃了头伏饺子，福气就会来喽！”母亲的语调里有喜气。我也学着母亲的样子，说：“吃了头伏饺子，福气就会来喽！”一家人又笑了，气氛顿时欢快起来。从那开始，我们都打起精神以积极的态度生活。母亲的做法让我明白了，逆境时不能自暴自弃，要懂得善待自己，怀揣着憧憬和希望往前走就是了。不久，我们的福气真就来了，一家人的生活又步入正轨。

头伏饺子味道足，送来欢乐和祝福。炎热尽头是清凉，霉运过后是幸运。祸福转化，否极泰来，永远是生活的规律。

征稿启事

“齐迹”副刊为宣传推广齐文化而生。因为齐文化的兼容并包特性，她也接纳广义上的齐文化稿件，比如涉及聊斋文化、鲁商文化、黄河文化等与本土文化相关的内容。

投稿请发邮箱：lzc b f k @ 126.com。来稿请注明建设银行开户行、开户名、账号、联系电话、通讯地址、邮政编码。请勿登门投稿，谢绝一稿多投。