

2023年7月19日

编辑：何纯佳

编者按：

盛夏酷暑，烈日炎炎，让人热不可耐。得益于科技的力量，即使在热浪滚滚的酷暑，我们也有空调、电风扇陪伴左右，有冷饮、冰棍随时待命，让我们能安然度夏。除此之外，还有哪些寻觅清凉的方式呢？本期，我们一起来看看。



## 苦夏生甜

周桂芳

炎炎夏日，酷热难熬，偏又遇上农村农忙“双抢”，抢收抢种，汗如雨下，农村人把这夏天叫“苦夏”。

夏天万物繁盛，瓜果飘香。虽是“苦夏”，大自然却生出了很多甜品，让苦夏生出点点甜。最甜的，要数西瓜的甜。夏天农忙“双抢”时，父亲下班回家，总会在自行车后座的蛇皮袋里装两个沙瓤的大西瓜，好好犒赏我们在家“双抢”辛苦劳作之功。父亲一回家，就把西瓜装在水桶里浸到几米深的水井里镇着。晚饭后，我们一家人搬出竹床，在小院葡萄架下乘凉时，父亲就把那镇好的大西瓜打上来。父亲拿着刀，轻轻地一挨瓜皮，只听见咔嚓一声脆响，西瓜就裂开来，红红的瓜瓤透出阵阵清凉来，甜蜜的气息弥漫了整个院子。真正是“一刀下去，咔嚓有声，凉气四溢，连眼睛都是凉的。”我们一家人围坐在葡萄架下，吃着清甜冰爽的西瓜，早把“双抢”的劳累、夏天的暑热忘得干干净净。红红的西瓜清甜可口，瓤沙沙的，清甜甜的、凉滋滋的，入口即化，如蜜糖入口入胃入心，真的是香甜爽口又解暑解乏。

西红柿的甜，最是惬意。夏天，母亲的菜园，繁盛葱郁，蔬菜瓜果满园。母亲种的西红柿，圆滚滚的，水多汁甜，一口咬下去，有沙沙甜甜的口感，特别适合糖拌。母亲把西红柿切成几瓣，盛在白色搪瓷缸里，撒上一把白砂糖，再翻抖几下，就可以上桌开饭了。那时白糖还很珍贵，是夏天难得的消暑品，平时是不能随便吃的，母亲用完就盖紧藏起来，生怕我们偷嘴。平时餐桌上，清一色的菜豆、茄子、黄瓜，这白瓷缸盛放的凉拌西红柿，不但赏心悦目还色香味俱全，我们连缸底那剩下的西红柿甜汁儿都要喝得干干净净。

桃李杏的甜，是夏天甜蜜的小彩蛋。夏天，母亲打电话来说，院子里的李子全红了，人老了牙怕酸了不敢吃，你早点回家来摘去吃啊。母亲的话，一下子就把我拉回到儿时的夏天。一到夏天，桃子李子杏子都接二连三地成熟了，青的，黄的，红的，都藏匿在繁盛的枝叶间。那些低矮枝丫上显眼的桃子、李子、杏子早已经被我盯上了，还来不及等它们蓄红熟透，就被我吃到了肚子里。只有那些高枝上树枝间绿叶缝里没有被我发现的，才能像宝藏一样，藏到最后，红到熟透。那些果子被骄阳长期炙烤，晒熟了，长熟了，都红透了，味道特别甜，入口即化。我在水田里插完最后的秧，累得腰酸背痛，不自觉地又来到塘边桃李树下躲荫纳凉，习惯性地用眼睛四处打量，左看看，右瞧瞧，终于在密叶间意外发现了几枚红果子。我马上跑回家，拿来锄头一勾挂下来，迫不及待地捡起，随手就在衣服上来回擦拭两下，丢进嘴里，一口咬下去，立即被甜蜜的味道融化了。

葡萄的甜，幸福甜蜜溢满心扉。儿时，小院里的葡萄在架子上搭起了绿色的帐篷。我从一片片绿油油的叶片间一粒粒绿豆大小的青色的籽儿，一直望到葡萄慢慢变大，长到像本地李子一般大小，颜色也从青绿色变成紫红色、紫色、紫黑色，那真是夏天里最漫长的等待啊！院前就是绿油油的稻田，青蛙在田野里呱呱地歌唱，萤火虫提着灯笼四处飞舞，满天的繁星在深邃的天幕上一闪一闪。我们一家人晚饭后，就在院子里的葡萄架下边乘凉边吃葡萄。母亲还给我们讲牛郎织女的故事，“牛郎织女今晚要会面了，你们竖起耳朵在葡萄架下听听，没准还能听到他们说的悄悄话。”边乘凉边听故事，边吃葡萄，那真是惬意美事。那一颗颗葡萄圆润如玉，甜蜜如糖，汁多肉厚，酸酸甜甜的，一口一个，直往喉咙里溜，那是夏天最甜蜜幸福的味道。

苦夏，苦中生甜。大自然在苦中生甜，这就是大自然蕴含的生命的哲理，苦中生甜，苦甜平衡，这是我们对美好甜蜜生活的期盼。

# 花式凉一夏

## 躲进书里过夏天

欧阳金晏

夏日无疑是灿烂的，然而夏日又是炎热的，若是不喜夏日出门后热浪的侵扰，又不想错过夏日之美，那么不妨躲进书里过夏天，从作家们的笔下感受一番夏日的独特韵味。

夏日在作家们的笔下，既有文艺的浪漫，又有生活的灿烂。

老舍笔下的夏天是最具有人间烟火气的，在他的《四世同堂》里，描绘了北平人各式各样的避暑方式。在北平炎热的夏日里，会享受的人，会在屋里放上冰箱，院里搭起凉棚，自己造一方乘凉避暑的小天地。而不愿意待在家里的人，可以到北海的莲塘里去划船，或在太庙与中山公园的老柏树下品茗或摆棋，品一口清茶，享一缕清风，好不自在。洒脱点的人，喜欢在河边的古柳下钓鱼；而爱热闹的人，则去戏楼里吹着凉风看戏，带着几分生活气息，日子犹如一幅画卷徐徐展开。

夏日之美，美在大自然的生机勃勃。在萧红的《呼兰河传》中，夏日里自家的后花园则是这样一番夏日的蓬勃之美，六月，后院里那些红的、绿的挂在枝桠上，爬满了架子的果实，还有那些飞舞的蝴蝶，蹦跳的蚂蚱，以及晚间天空那变幻多端的火烧云和走街串巷的吆喝声，都带着一种乡野间蓬勃与热闹的生命力。很多年后，萧红去到东京，异国的夏日，有着和家乡夏日相同的树木与天空，却又如此的静谧与孤寂，离开家乡后夏日不再是繁花似锦，而是被放逐的静谧与孤独，而家乡那片后花园的夏日，无疑成了她心底最柔软的眷恋。

夏日的声音有许多种，雨声、雷声、蛙声，而最具代表性的无疑是盛夏蝉鸣声，三毛笔下的夏日之声，便是由蝉这样一队大自然的合唱团所奏响的。它们风餐露宿，高居树荫处，用明朗的节律抒发对夏季的感触，写成了一首大自然的抒情诗。

说到夏日，还不得不提到夏日的解暑美食。在梁实秋的《雅舍谈吃》中，到北平信远斋喝一碗冰糖多、梅汁稠的酸梅汤，又或是在林清玄的散文《小红西瓜》中，品一品清凉胜雪、滋味如蜜的小红西瓜，夏日的酸甜滋味仿佛从书页中蔓延出来。

尽管夏日里暑气炎炎，但只需一杯清茶，独坐一方天地，翻阅一本好书，便是去到了一处心灵的避暑胜地。

## 小堤上的纳凉时光

马明建

在我家的房屋后面，有一段长长的坡地，我们村上的人们称它为“小堤”，据说是民国年间为了防止土匪抢劫修建的土墙，也有说是为了防洪水的。时过境迁，到了新社会新时代，村上的人们一不用担心被土匪骚扰，二不用担心洪水来袭，但是小堤却依然发挥着它的余热——它成了夏天乡亲们的避暑胜地。

我小的时候，家用电器还没有普及到农村。一到夏天，闷热得要命，人们要么洗澡，要么扇扇子降温。但是这些降温措施只是暂时的，初夏还可以勉强应付，入了伏作用就不大了。此时小堤发挥作用的时候就到了。

小堤地势较高，四面开阔，不论刮什么风向的风在上面都可以感受到。于是，中午的时候，我家屋后的两棵大槐树下便蹲满了人，大家端着饭碗，一边吃饭，一边闲聊，吃完把碗往旁边一扔，也不洗，继续蹲在那里乘凉，有时候蹲累了，就会四下找砖头坐一下。这时候如果刚好被我们家人看到，就会拿出父亲编的草墩让他们坐。

还有那么几个不怕困的，找两块砖放在中间，乐呵呵地打起扑克来。

到了晚上，小堤最热闹的时候到了。村庄被太阳晒了一整天，暑气未散，把整个村庄笼罩起来，人们吃晚饭时往往是汗流浹背，到池塘里洗个澡也管不了多大一会儿，无奈之下就只有再次来到小堤上。

端着一大盆面条的堂哥，拿着一只小凳子的二婶，扛着椅子的三嫂，一手拿着扇子，肩上搭着毛巾的干妈，纷纷从四面八方赶过来了。大家边聊着漫无边际的闲话，边享受着小堤上微风带来的凉爽。不知不觉间，天已经很晚了，有人干脆回到家里拿一条草席，一张被单，一个枕头，直接睡在小堤上。小堤上渐渐安静下来，能发出声响的是微风拂过树梢的声音和熟睡人的鼾声以及草丛里小虫的鸣叫。天上的星星眨着眼睛，似乎已进入熟睡者的梦里……

随着时代的发展，各种家用电器渐渐普及，很少有人再来到小堤上乘凉了，小堤比之前冷清了许多。但是，我每年回老家时，还会走上小堤站一站，感受小堤带给我的清爽，回味乡亲们小堤上一起乘凉的那些快乐时光……

## 水借凉

郭华悦

天热之时，万物皆可借来凉气。向水借凉，是其一。

水声潺潺，沟渠纵横。旧时热天，水面上时不时哗啦一声，一个小小的，尖尖的脑袋，拨开水，浮出水面。深深吸一口气，再一个纵身，又沉入水中。伴随着这一浮一沉的，还有阵阵嬉笑声。

孩童戏水，是向水借凉。水上荡舟，也有异曲同工之妙。

黄昏时分，一曲流水向东流。几叶小舟，在昏黄的灯火中，一摇一曳，如水面上生出的叶子，随着晚风浮荡。枕水而居，轻摇蒲扇，再炎热的空气，都在这诗情画意中，荡然无存。

宋代的秦观说，“画桥南畔倚胡床”。柳荫下，绿水旁，一席凉床傍水眠。潺潺流水，可做催眠曲；遥遥明月，美轮美奂；荷花暗香，飘飘渺渺。那是热天里，最美的梦境，连热气也得退居其次。

自然之水，可生凉意；茶水，也是如此。

浓荫之下，一盏茶，两三知己，娓娓闲话。茶人口，汗上额头，暑气也随之而去。心头自在，凉意则生。茶水里的热天，热气不生，身心自凉。

如今的热天，凉则凉矣，却少了水的相伴。天一热，空调就派上了用场。不必再为热天所苦，但心间却更为烦躁。在空调房里，身体凉快的同时，却让人更加怀念起，有水相伴的热天。

从前更热，但向水借凉，把身心放在大自然中，心静则凉意生。如今不热，但一颗心在空调之下，乏善可陈，夏日也变得枯燥起来。

向水借凉，是度热的方式，也是生活的态度。空调房中的热天，少了诗情画意，欲凉则不达。而有水之凉，时光悠悠，任酷热喧嚣，心头一片清静。

## 母亲的别样消暑法

唐占海

伏天炎热，大部分人都是“以凉制热”，拼命想清凉方法降温。而我母亲不一样，她的消暑法有些另类。

父母家没安装空调，只有电风扇，可入了伏，电风扇吹出来的风都是热的。中午到了饭点，我对母亲说：“妈，今儿做点好吃的吧，我好几天不想吃东西了，人都要瘦了。”母亲说：“好，今天咱们吃饺子，我马上去包！”我惊得张大嘴巴：“这么热的天吃饺子？”这大热天吃热气腾腾的饺子，还不得热冒烟儿了。

过了一会儿，母亲的三鲜馅饺子煮出来，满屋弥漫着香味，把我的食欲也勾起来。我顾不得热了，美美地吃起来，一口气吃了两大碗。两大碗热饺子下肚，感觉从头到脚都是热的，真可谓“热透了”。不过，胃里倒是很舒服。人伏以后，我贪凉，喜欢吃冷食，这几天肠胃已经提出抗议了。如今吃了一顿热饺子，感觉把肠胃里的寒气都驱走了。母亲见我吃得汗流浹背，笑着说：“夏天虽然热，可也不能光吃凉的。吃点热饺子也消暑，你吃完出一身汗，电风扇一吹，肯定凉飕飕的。”我听了母亲的解释，哭笑不得。好吧，这算是“消暑饺子”。

小姨来我家走亲戚，母亲沏了一壶热茶。她把茶倒上，对小姨说：“趁热喝，热茶降暑！”我在一旁听了，忍不住说：“妈，你这是什么逻辑？喝热茶降暑？一杯热茶下肚，立马一身汗出来了！”小姨却说：“你妈说得没错，热茶真能降暑呢！喝几杯热茶，喝到汗出透了，就会觉得特别凉快。”我摇摇头表示不认同。可小姨和母亲一杯接一杯喝热茶，让我也很想尝试一下。没想到果然如她们所说，几杯热茶喝下去，大汗淋漓，随后果然凉意袭来，热茶真的降暑。

下午的时候，母亲让我帮她收拾菜地。她的菜地里种了不少菜，收拾起来很费力。大热天，我哪里愿意动弹，于是不情愿地说：“妈，伏天呢。你知道伏天的‘伏’是什么意思吗？就是趴着不动，伏天好好待着才算养生呢！”母亲拍了一下我的背说：“你就是为懒找借口！快点，赶紧跟我收拾菜地！”

暑气蒸腾中，我和母亲忙了半天。完工以后，我一看自己的衣服，全湿透了，是能拧出水来的那种。母亲见我卖了这么大力气，说：“去，赶紧冲个凉，洗个澡，一下子就凉快了！”我洗了个澡出来，顿觉神清气爽，舒服极了。原来，劳动出汗也是一种不错的消暑方法。

母亲的别样消暑法，让我在炎炎夏日享受到了别样的快乐。每年夏天大家都千方百计以清凉之法消暑，其实消暑方法很多，不必局限某一类。母亲的消暑方法看似简单，里面却蕴含着不少生活智慧呢。

## “火炉天”的浮生清凉

李秀芹

现在天气越来越不讲“武德”，最近好些地方都出现“火炉天气”，出现了40摄氏度以上的高温，真是“日光煮水复成汤”，除了空调房真是不知，何处能清凉。“坐想微风过荷叶，梦成疏雨滴梧桐”，可惜，天气依然“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融”。

作家刘庸曾在微博发布过一张《天竹青鸟》的画，画面是两只青鸟在落雪的天竹上嬉戏，青鸟的“青”跟天竹果实的“朱”是补色；叶子的“绿”跟“红”也是补色，加上白雪对比，显得特别亮丽。酷热的天气里看到这么一幅冬景，眼睛也是清凉的，反季节观画，也是一种“补色”吧。

老同事苏老师也有这种雅好，他喜欢画画，但他画画纯属爱好，画工一般。退休前我在乡村小学教书，暑假教师们都要在学校培训学习，休息时，别人摇着蒲扇寻个阴凉地凉快，苏老师一人待在办公室画画，画雪景，画窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船；画孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪；画柴门闻犬吠，风雪夜归人。画完一幅，苏老师便把“冬景”贴墙上，培训结束，整个办公室都被他的“严寒”作品覆盖，年轻的小孙老师，一进办公室就欢快地唱起“北风那个吹，雪花那个飘”，还故意做出瑟瑟发抖的动作，让人忍俊不禁。

在那个纳凉全靠扇子的年代，这种情景纳凉和行为艺术纳凉，给那些年的伏天增添了不少乐趣，也从心理上降温不少。

苏老师是个慢性子，他有自己的一套理论对付“暑气”，他常说，夏天热，人的脾气也需降温，遇事一定要冷静三分钟，正反考虑，自己和自己辩论，等方面面都考虑到了，再作决定不晚。因为天热，人容易暴躁，易冲动，冲动是魔鬼，唯有冷静可以降服得了这个鬼。

有一年期末监考，大家在办公室里等了半小时了，试卷还没到。天那么热，办公室窗户又小，大家都坐不住了，开始抱怨。唯有苏老师安静地端坐桌前，拿起笔开始画画，一边画一边劝大家，试卷晚了肯定有原因，我们安静等着就行。雪花从他的笔尖一朵一朵降落，纷纷扬扬的大雪“下”了好几张纸。一个小时后，校长拿着试卷来了，说是路上他骑着自行车载沟里了，膝盖都磕破了，幸亏试卷没丢。我们看到这一幕，懊悔自己刚才发牢骚实属不应该。

上周，家里修缮老宅，建筑工人顶着烈日，站在架子上垒砖砌墙，我只在太阳地里站了两分钟，汗便顺着脸颊往下淌，我招呼工人们下来吃块西瓜，进屋凉快凉快，工人师傅说：“不用，蹲在架子上抽根烟休息一下，再接着干。”我问他们：“不热吗？”一位师傅回答：“热，可想起干完活回到家，冲个澡的工夫，媳妇已经将啤酒备好，饭菜上桌，便不觉得热了。”

夏天，除了空调，我们还有很多方法自制清凉，而家的温馨是人们心底最重要的一抹清凉，为了家人，多少人不畏高温酷暑努力讨生活，如果说夏天是一块画布，爱和责任绝对是最能消暑降温的那一笔。

