

二十四节气
诗意桂林 夏至

山水渐浓 夏意正长

□本报记者李思静 张婷婷 唐健扬

日北至，日长之至。当太阳直射北回归线，北半球迎来一年中最长的白昼，夏至便如约而至。在桂林，夏至的美不在酷热，而在山水间不断生长的绿意——漓江两岸草木葱茏，千峰倒映碧波，荷塘里的荷叶正是“接天莲叶无穷碧”的景致，街巷间白玉兰的幽香随风飘散。夏至也是中医养生的重要节点，阳气盛极而阴气初生，顺时调养正当其时。今天，我们从一碗解暑的凉食说起，寻访度夏养生智慧，再走进龙隐路那间咖啡小店，饮一杯清润静心的夏至特调。

日渐长·万物盛

“夏至不过不热。”在很多桂林人的记忆里，夏至并不是一年中最热的时候，却标志着盛夏正式登场。夏至是二十四节气中的第十个节气，这一天也是北半球全年白昼最长的时日。古书《恪遵宪度抄本》中记载：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。”这一天，太阳直射北回归线，北半球白昼时长达到全年峰值。古人将夏至与冬至并称“二至”，历来十分重视。

在我国不少地方，夏至有祭神祭祖的习俗，也有“夏至面”“夏至馄饨”等食俗。民间认为，夏至时节人体消耗较大，饮食应以清淡为主，通过应季食物调养身体。相比北方地区吃面的习惯，桂林人的夏至记忆更多藏在一碗解暑的凉食里。下午三四点钟，秀峰区东西巷附近的一家凉粉摊前，不少市民前来选购。晶莹剔透的凉粉切成小块，淋上红糖水或薄荷糖水，再撒上少许桂花碎，入口冰凉爽滑。除了凉粉，清补凉、绿豆沙、酸梅汤等传统消暑食品，也在夏至前后迎来销售旺季。

对于桂林而言，夏至的魅力还在于山水间不断生长的绿意。经过春末夏初充沛雨水的滋养，漓江两岸草木葱茏，青山愈发苍翠。此时泛舟江上，放眼望去，群峰倒映碧波，江风夹杂着草木清香扑面而来。古人笔下“千峰环野立，一水抱城流”的景致，在盛夏时节更显生机盎然。夏至前后，桂林也迎来一年中最富诗意的赏荷时节。秀峰区千亩荷塘、西山公园以及城区多处水域内，荷叶渐渐铺满水面，粉白相间的荷花从层层绿叶间悄然绽放。古人所说“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，在桂林的夏日里有着最直观呈现。

与其他节气相比，夏至还有一种独特的时间感。由于白昼最长，傍晚来得格外迟。七点多钟，天边往往还留着一抹亮色。人们似乎也因此拥有了更长的黄昏时光，可以从容地散步、阅读、运动，或静静欣赏一天中最温柔的暮色。

季节向前，人间向暖，所有关于夏天的故事都将在此时慢慢铺开。

顺时养·护元阳

夏至之时，阳气增长到了极致，是阳气最旺、阴气初生的时节，也是中医养生中非常重要的节气。

“很多人并不知道，天越热，越要预防寒从内生。”全国卫生健康系统先进工作者、广西名中医、桂林市中医医院乳腺科主任卓睿表示，夏至阳气多浮于体表，脾胃正处于虚寒状态。若食用寒凉食物即腹泻、胃部寒凉、食欲不振，且手脚发凉喜饮温水，便是脾胃阳气不足的信号。

夏至养生首要戒掉冰镇冷饮、各类冰食。寒凉之物直侵中焦，戕伐脾胃阳气。与冬季人体阳气内敛不同，夏季阳气浮于体表，贪凉带来的损伤会更加明显，冰西瓜、冰啤酒应尽量少食。日常解暑可优选常温绿豆汤，晨起饮一盏姜枣温茶，可健脾和胃、固本培元。

晨起后可艾灸足三里、关元二穴，每穴熏灸十分钟，以周身温热舒适为宜，借温煦之力固守一身元阳，健脾固本，抵御日常寒凉侵袭。

夏气通心，盛夏暑热易耗心阴，易产生烦躁难安、夜寐不宁之症。可常按揉内关穴——该穴位于腕横纹上二寸、两筋间隙之间，左右手各按揉三分钟，以局部产生酸胀感为宜，能够宁心安神、助眠敛躁。

“忌寒凉、常艾灸、按内关，顺时养生便可轻松安然度夏。”卓睿说。

值得一提的是，夏至过后即将进入“三伏”，这是一年中最炎热的阶段，也是人体调补和治疗宿疾的最佳时期之一。夏天调补重在温补人体之阳气，这对于易受寒邪侵扰、体质阳虚的人群尤为重要，许多冬季易发的慢性疾病可趁这个时候进行调补，这也是“冬病夏治”的养生要义。可通过三伏贴敷、针刺、艾灸、拔罐等外治手段搭配中药内服的内调方式，顺时养阳，祛寒固元。

时令饮·清心暑

龙隐路道路两旁古树繁茂，车流平缓，路边桂海碑林与老街相伴，一同见证桂林的岁月变迁。

夏至前后，街边玉兰花盛放，素白花朵藏于浓绿枝叶间，微风拂过，清浅花香漫溢整条街巷。龙隐路上，彭娜主理的咖啡店专为夏至研发了限定节气饮品“青蒿白兰渡”，整杯特调以夏至时令鲜果为核心原料，兼顾消暑静心的养生作用。

推门进店，彭娜正在备料，案板上铺开的食材让人眼前一亮，但也叫人疑惑——荔枝、蛇皮果、几朵新鲜的白玉兰、一把翠绿的龙蒿。如何让这些看似品类不同的食材在一只杯子里和谐相处？彭娜说，这次特调创作的灵感源自一趟夏季的旅行。蛇皮果是她在云南旅行中偶然尝到的。这种热带水果外壳粗糙如蛇鳞，果肉却酸中带香，有一种野性未驯的劲儿。白玉兰，自然来自街上那棵树。至于荔枝，古有苏东坡不畏暑热、日啖三百颗，如今物流便捷，这份清甜鲜果早已成为大众喜爱的夏日风物。搭配可清热解暑的青蒿、调和草木风味的龙蒿，整套原料贴合夏至阳极阴生、暑热扰心的节气特点。

制作全过程围绕时令食材萃取风味：把白玉兰制成糖浆，将蛇皮果、荔枝、龙蒿制成澄清液，选用埃塞俄比亚的水洗豆冷萃成咖啡液……整套制作流程在彭娜手中有条不紊地进行。香气交织，小小的吧台也变成了夏日花园，甜香、酸香、花香、草木香层层叠叠，却不显拥挤。成品端到桌前。玻璃杯里，杯中冷萃咖啡浮着绵密的泡沫，仿佛会呼吸。杯口搁着一朵新鲜的白玉兰，香气幽幽。杯壁凝着的细密水珠像夏至午后微微沁出的汗。

入口，荔枝的清甜、蛇皮果略带野性的酸香、白玉兰的清幽花香、龙蒿的草本甘甜在口中层层分明又浑然一体，抚平夏日的躁动。也在此时，蝉鸣阵阵，却不觉得聒噪；车声偶有，却不觉喧闹。这方小小的角落，生出一与世隔绝的安宁。



△扫一扫，观看夏至节气的美食美景