

二十四节气

诗意桂林 小暑

□本报记者 李思静 唐健扬 张婷婷

当太阳行至黄经105°，小暑携着湿热的风叩响桂林的城门。古人说“热气犹小”，但漓江蒸腾的水汽、峰林间不歇的蝉鸣，都在宣告盛夏已至。

在这个时节，桂林人有自己的消暑哲学——登叠彩山仙鹤洞迎风纳凉，赴大河坊浅滩戏水逐浪，寻一口酸爽开胃的时令小食，再饮一杯穿山脚下榴莲与山竹相拥的冰沙。今天，我们循着小暑的脚步，探访山水间的纳凉去处，聆听名中医的度夏良方，再走进穿山公园那间榴莲飘香的小店，把握清凉的幸福。



小暑

山水纳清凉

寻凉·人间有方

小暑，是二十四节气中的第十一个节气，也是盛夏的开始。此时，天气逐渐炎热，却尚未达到一年中最酷热的时候，因此得名“小暑”。

小暑时节，民间有不少顺应时令的习俗。古时有“食新”的传统，人们将新收获的稻米做成新米饭，与家人分享，感谢大自然的馈赠，也祝愿五谷丰登。南方一些地区还有“晒伏”“饮伏茶”等习俗，人们借助饮食和起居调节身体，顺应暑热时令，体现了中国人因时养生的生活智慧。

小暑一到，桂林人的消暑方式也逐渐丰富起来。傍晚的叠彩山仙鹤洞迎来一年中的纳凉时节。相传古时这里是仙鹤栖息之地，洞口东望群峰叠翠，西眺楼宇连绵，一洞之间兼得山景与城景。夕阳西下，暑气渐渐消退，游人沿着山道拾级而上，在洞中迎风纳凉、远眺落日，这里亦成为桂林人夏日避暑的好去处。

除了“上山纳凉”，玩水也是桂林人迎接小暑的方式。南洲大桥附近的大河坊浅滩，就是近年来不少市民消暑纳凉的热门去处。这里江水平缓清浅，鹅卵石铺满河滩，两岸树荫连片。每到傍晚，孩子们在浅滩戏水捞鱼，大人们则撑起天幕、铺开野餐垫，在树荫下聊天休憩，感受江风拂面的清凉。人与水亲近，是桂林夏日最具烟火气的生活场景之一。

小暑时节，高温伴随着湿热，桂林人的饮食也格外讲究一个“酸”字。民间素有“少甘多酸”的说法，认为酸味能够开胃生津、帮助消化。走进正阳步行街，酸嘢摊前总是人气十足。木瓜、萝卜、黄瓜、桃子等时令果蔬，配上酸醋、辣椒和少许白糖腌制，入口酸甜脆爽，是不少市民夏日消暑解腻的首选。

同时，酸笋炒牛肉、酸豆角炒干鱼仔等酸辣风味菜肴，也频频出现在桂林人的餐桌上。一口酸香，不仅打开了夏日的胃口，也延续着桂林人顺应时令的饮食习惯。

小暑至，盛夏的脚步又近了一程。有人登高纳凉，有人临水嬉戏，有人寻一口酸爽开胃的时令美食……至于剩下的，就交给蝉鸣、晚霞和一场不期而遇的夏雨吧。

养心·清暑祛湿

“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑一到，盛夏的湿热感扑面而来。这个时节，很多人会感到身体沉重、提不起精神，胃口时好时坏，心里也莫名烦躁。在中医看来，这是热邪、湿邪侵体，进而伤及心、脾所致。

“小暑来临，湿热弥漫，养生核心在于清暑祛湿、养护心气。”广西名中医、桂林市中医医院脑病科主任周义杰表示，天气高温高湿，闷热裹挟着潮气，人们常会感觉四肢发沉、脑袋犯困，这就是脾胃虚弱、湿邪积在体内的信号。如果这时候食用冰镇饮品、冰西瓜，会阻滞脾胃运化，让湿气更难排出。日常解暑可选常温和荷叶水、茯苓冬瓜汤，多吃白扁豆、山药养护脾胃，甜食、油炸食物应尽量少吃，避免体内生出湿气。

闷热天气最易耗伤心气，人容易心慌烦躁，夜里多梦睡不踏实。闲暇时按揉内关穴舒缓情绪，搭配阴陵泉健脾祛湿，左右每穴按三分钟，有酸胀感效果最佳。

小暑湿热偏重，不适合频繁艾灸温补，容易上火长痘。建议每天晨起用生姜温水泡脚十分钟，泡至微微出汗即可，温和疏通经络、散除体表湿浊。若是体质虚寒人群，可隔天灸足三里，切勿久灸关元穴，谨防燥热伤身。

心气通于夏，夏季阳气亢盛，心气容易过旺，暑热汗多会耗伤心阴，宜静心静神、减消耗、养阴气。通俗来说，要少忧思、少熬夜，避免耗伤心血；减少剧烈运动，遵循多静少动的养生原则；频繁心慌乏力、口干气短者，可常饮西洋参茶、适量服用生脉饮，益气养阴、滋养心脉。

周义杰说，总结起来，小暑养生应少食冰饮甜腻，兼顾祛湿养心，温水泡脚通经络，安稳度过湿热伏季。

冰火·一匙消暑

古籍有言：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。尽管古人说得客气——热气“犹小”，但桂林的小暑从不客气，雨水一过，连蝉鸣都带着一股燥意。

穿山公园却藏着一隅清凉。经过文旅焕新，穿山公园早已不是一个单纯的山水景点，随着公园里不同风格的“漂亮店”和“漂亮饭”在社交媒体上走红，年轻的游客在打卡之余，不断挖掘新的“出片”场景，这也让桂林老八景之一的“塔山倩影”如今更有朝气。

山脚下，橙子和大苏合伙主理一家榴莲主题的简餐店。已经和榴莲打了20年交道的大苏，把这个“水果之王”玩出了花——冰沙、披萨、锅仔……而当中一些听起来“异想天开”的料理确实确实给舌尖带来了美味体验。

“现在的客人对这一时节饮食的要求不仅要解暑，更要有时尚感。”橙子一边说，一边搬出两样东西——山竹和榴莲。这也是店里暑期特别推介冰沙——“手握幸福”的主要食材。

山竹是小暑前后最当季的东南亚水果。紫褐色的果壳掰开，露出雪白如玉的果肉瓣，瓣瓣分明，像浓缩了热带雨林的清凉。由大苏精选的榴莲，开出来房房饱满，果肉金黄，特殊的香气让喜爱榴莲的人闻着就已浮想联翩。橙子介绍，山竹和榴莲在东南亚被称为“夫妻果”，榴莲性热，山竹性凉，一热一凉，恰好中和，是天然的夏天搭配。

冰沙的做法不复杂，吃的是原汁原味。以巴掌大的椰皇当容器，醇香细密的牛奶冰铺底，冰沙顶上铺一层新鲜山竹果肉和一块肥美的榴莲肉，没有多余的糖浆和色素，全靠水果自身的甜香撑场。舀一勺入口，山竹的清甜先到，水灵凉丝丝；紧接着榴莲的浓郁霸道地席卷而来，绵密如膏，甜如蜜糖；而椰香与牛奶的醇厚在尾韵处将两种味道轻轻托住，不使任何一方过于霸道。

正值日落时分，路过的风也褪去暑意多了一份柔和。从露台远眺，塔山身后晚霞绚烂。如此良辰美景，又手握一份榴莲山竹冰沙，突然明白了产品名字中“幸福”的含义。世间最好的消暑，大约就是这样——在穿山脚下，在一杯恰好的冰沙里，安放一个从容的夏天。



▲扫一扫，观看小暑节气的美食美景