

小暑

文化中国行

那些事

编者按：明天，就是二十四节气中的小暑了，即将进入一年中气温最高的时段。那么，从宝鸡出土的文物来看，古人是如何消暑的？千古流传的诗文碑刻中，是怎么描述小暑的？在宝鸡，消暑的美食有哪些、消暑的民俗有什么？就让我们一起来了解一下吧——

凌阴、酥山、瓷枕——

古人纳凉有妙招

本报记者 罗琴

古人有藏冰的凌阴、有解暑的“酥山”，还有清凉的瓷枕，可以说，古人度夏也有“凉方”。

《诗经·豳风·七月》里有“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴”。凌阴就是藏冰库。1973年，在凤翔县姚家岗秦雍城宫殿群遗址中发现的春秋时期藏冰库遗址，是我国迄今发现最早的古代藏冰库遗址。该遗址最外侧是一圈土墙，墙内有一口东西长10米、南北长11.4米的长方形窖穴。在沟通窖内外的通道底部，还铺设了排水道。据推算，此处藏冰库可以堆下190立方米的冰块。

的冰块。

《周礼·天官·凌人》中记载：“凌人，掌冰。正岁十有二月，令斩冰，三其凌。”说的是冬天把冰留下来，以夏天预计要用冰块数量的3倍存入凌阴。而凌阴一般都建在地下，四周用砖瓦陶片封起来，到了夏日，取出一些冰块放置在屋内降温，可以让人过一个凉爽的夏天。

现代人常说，没有冷饮的夏天有何趣味？古代凌阴里的冰块，其实也是可食用的。唐章怀太子墓中的《仕女图》中有6个人物，其中两位手中捧着一种状

如小山的食物，叫作“酥山”。据史料记载，“酥”是从古代北方游牧民族传入的一种乳制品，类似于奶油。“酥山”就是将这种“酥”盖在冰块上，再插上花朵、彩树等装饰品点缀，妥妥的古代版“冰激凌”。

有了冰块降温 and “冰激凌”还不够，要想舒适度夏，还得睡得安稳香甜。古人把瓷枕用作夏日寝具，这一纳凉“神器”，就将一枕清凉送入梦乡。在宝鸡青铜器博物院，藏有“河津窑三彩童子戏莲花瓷枕”（见左图），它是众多传世的瓷枕中极具代表性的

一件。据工作人员介绍，该文物是在县区征集文物时所得，是在金代制作而成。枕长25.5厘米、宽11.8厘米、高7.7厘米，整体呈梯形，四边基本为直壁，两侧壁向外呈圆弧状弯曲，枕面与壁面相交处有向外突出的棱。枕面采用双弦纹勾边，栩栩如生地刻画出童子戏莲花的形象，非常精美。由此可见，古人把夏天过得更加亲近自然，且充满智慧。

炎炎夏日，现代人吃冰糕、吹空调，舒适度夏。那么，古人是怎么避暑消夏的呢？在没有高科技支持的时代，

神仙凉粉、浆水漏鱼、凉面——

清凉美食消暑热

本报记者 罗琴

连日来，暑热天气让人们感受到了夏日热情，而小暑过后，更加炎热的三伏天也即将来临。想要清凉一下，既可以觅一处阴凉避暑，也可以吃消暑美食，来帮助我们更舒适地度过盛夏。

在太白县，当地人习惯吃一种名叫“神仙凉粉”的夏日美食。仅是听到名字，就让人感觉仿佛一阵清凉入喉。据太白县黄柏原镇的蒋心洋介绍，神仙凉粉与人们常吃的凉粉不太一样，当地

人选用大山里的可食用树叶，数次清洗干净后，放入石臼中，捣成糊状，再放入开水进行炖煮，过滤后，在汁中加入草木灰，经过静置、凝固，就做成了棕褐色、晶莹剔透的神仙凉粉了。“它吃起来筋弹爽滑，有种青草的清香，是夏天清热、消暑的特色美食。除此之外，吃神仙凉粉，还有治便秘、降血压等食疗功效。”蒋心洋说，神仙凉粉不仅是太白群众的夏日美食，也是外地游客点

名品尝的一道特色美食。

浆水鱼鱼（见右图）也是不少宝鸡人的心头好，一碗滑下肚，那酸爽的滋味让人口舌生津，凉爽舒畅，烦闷的感觉立即一扫而光。每到夏天，家住宝鸡高新区的温利雅都会自己动手做浆水，她说，自己做的浆水，无论是搭配漏鱼还是面条，都非常解暑。“做这个一般是用小芹菜，洗净焯水后放入干净的玻璃罐或陶罐，再倒入面汤，封好放个

两三天就可以了。”温利雅说，夏天吃浆水美食，既开胃解暑，又清凉去火，还能调理脾胃，是他们一家老小的夏日最爱。

对于爱吃面的西府人来说，炎炎夏日，一碗凉面就能轻松唤醒人们的味蕾。“凉面吃起来筋道清凉，很有嚼头，再搭配上各种新鲜蔬菜，让人吃在嘴里，香在心头。”家住金台区大庆路的张瑞嘉说，宝鸡人的餐桌可一周无米，不可一日无面，鸡丝凉面、



麻酱凉面、蒜汁凉面……伏天里，一碗凉面足以缓解天热引起的食欲不振，让人在暑热天里也能神清气爽。

晒伏——

古老有趣的民俗

毛丽娜

小暑前后，民间会开展一项古老而有趣的活动——晒伏。

7月1日，在市区金陵社区内，一位老人将家中的衣物和被褥晾晒在小区的庭院中（见左图），她一边晒一边与几位邻居话家常。而在宝鸡高新区的一现代化小区里，市民张亚萍同样将家中的被褥等物品摆放在小区空地上晾晒，她还特意绑上了薰衣草的香料，说这样既能祛除衣物上的异味，又能让衣物散发出

怡人的香气。

晒伏，是一种传统习俗，是指小暑前后，人们将家中久置的衣物、被褥、书籍等物品置于烈日之下暴晒，利用夏季强烈的阳光除衣物、书籍上的湿气、霉味，防止物品发霉、被虫蛀。我市传统文化研究爱好者张宝文说：“晒伏习俗源远流长，人们会晒书、晒衣物和被褥等。”张宝文介绍，在古代，晒书是一项庄重的仪式。据史书记载，南北朝时期，文人和收藏

家们便会在小暑时节将珍藏的书画等作品拿出来晾晒，以防书籍受潮、被虫蛀。这既是对书籍的保养，又是对文化的尊重。随着时代的变迁，晒书习俗逐渐演变成了更为广泛的晒伏。晒伏过程中要适时翻动物品，避免长时间暴晒。

虽然现代人的生活方式已经发生了巨大变化，但晒伏习俗依然常见。晒伏也有讲究，通常选择在中午阳光最强烈的时候进行，以确保能迅速祛除潮湿和

霉变。其次，晒伏的地点要选择通风、干燥的地方，避免物品在晾晒过程中受潮。

无论是古代晒书还是现代晒伏，这一传统习俗都寄托了人们对美好生活的追求和向往。



诗文碑刻里的消暑——

宝鸡山水清凉意

毛丽娜

小暑将至，盛夏天气如火如荼。古人有描述小暑节气的诗句，唐代诗人元稹诗曰：“倏忽温风至，因循小暑来。竹喧先觉雨，山暗已闻雷。”唐代诗人武元衡也有“小暑金将伏，微凉麦正秋”的佳句……暑热时期，避暑成了人们共同的向往。

麟游县，这座山环水绕的清凉小城，以其得天独厚的地理环境成为避暑胜地。

“炎景流金，无郁蒸之气；微风徐动，有凄清之凉”……这里的“炎景流金”描绘了酷暑时节高温天气里，在麟游的九成宫里却能享受微风与清凉舒适。”7月2日，麟游县博物馆文史工作者魏益寿向笔者介绍，九成宫醴泉铭碑文（见右图）描述的就是九成宫的避暑环境。

九成宫是隋唐两朝皇家避暑胜地，不仅留下了丰富的历史遗

迹，还吸引文人墨客在此寻找创作灵感。魏益寿说，“冠山抗殿，绝壑为池，跨水架楹，分巘(yan)竦阙”描述了九成宫依山傍水的建筑风貌，使得九成宫成为夏季避暑的绝佳选择。在这里，人们可以通过品读九成宫醴泉铭碑上的文字，寻得一份难得的宁静与清凉。

在宝鸡，描绘暑热时节的诗句还有许多，无一不透露出人们对避暑生活的追求与享受。

陇县退休教师田招娣说到一副有名的楹联：“绿叶青花敛露，关山六月草凝霜。”其以细腻的笔触和生动的意象，将陇县关山草原暑热时节的独特景致描绘得淋漓尽致。清晨的露珠、翠绿的枝叶、关山草原上的“草凝霜”之景……这一切都让人仿佛置身于一个既热烈又清凉、既宁静又生机勃勃的奇妙世界。

在文学与诗歌中，小暑不仅

是一个节气的名称，更是一个充满诗意与生命力的主题；在与宝鸡、与消暑有关的碑文和楹联中，也能领略到宝鸡的历史积淀和清凉美景。