

热历史

史海钩沉

张九龄的凉茶

□马庆民

有一句话说得好：不为良相，便为良医。但有一人却把两者都做到了，他就是盛唐的最后一位名相，张九龄。

唐玄宗开元四年，张九龄称病南归，回到老家孝养母亲。谁知张九龄返回故里不久，身体就开始不舒服了。起初还以为是为离家太久而产生的水土不服，并没太在意，哪知越来越严重，最后居然病倒了。后经医生诊断，确诊为瘴疔，类似于急性疟疾一类的病。

当时并没有专门医治这个病的药方，只能慢养，于是博学多才的张九龄就发挥聪明才智，自己开始研制药方。经过无数次调制，无数次水煎，无数次试喝，最终，用金银花、淡竹叶、罗汉果、甘草、土茯苓、苦丁茶等药用植物，按照一定的剂量熬制成汤的“凉茶”，在张九龄每日两碗的坚持下，瘴疔神奇般地消失了。

手握药方，张九龄并不是一个小气的人，果断拿出来与大家分享——“很解暑，口中有回甘”。大家现场品尝张九龄的凉茶后，不禁竖起大拇指点赞。

就连当地的名医都忍不住为他免费打广告：张九龄的凉茶，具有泻火解毒、凉血利咽、祛暑除燥的功效，很适用于口舌生疮，咽喉肿痛，以及心烦意燥。

于是，张九龄的凉茶一时间风靡岭南，而这个药方也渐渐流传开了，人们称此凉茶为“张九龄凉茶”。

后来，张九龄的凉茶由庾岭传入“北方”。虽然药方历经几代名医改良，但“张九龄凉茶”却是最经典的基础方。千百年来，被推举为中国最具历史文化底蕴的凉茶。

（《北京青年报》）

生活史

席子春秋

□筱川

早在原始社会，我们的祖先就已经发明了席子。当时的房屋简陋而低矮，人们只能席地而坐、就地而卧。为保持地面干燥、整洁，人们在上面铺置植物枝叶的编织物或兽皮。这些铺垫物，就是最早的席子。浙江余姚河姆渡文化遗址中出土的芦苇席，是我国迄今发现最早的席子实物，距今约7000年。

在古代，“席”的概念与现今“席”的字义有一定的差别。古时用篾片等竹类编织的、供铺地使用的垫物，称为“筵”；而用蒲草、芦苇等编织的垫物，叫作“席”。汉代以前，椅凳等坐具还没有问世，人们仍遵循着席地而居的习俗。室内先铺筵，再加席于上。筵较宽大，故用来铺地；席较细软，供人们垫坐，跟现今沙发坐垫的功能相似。古人入室，先脱鞋，然后通过筵，坐在席上。现代日本、朝鲜人的居室生活，基本上还是这个样子，这正是中国古人席地而坐的遗风。古时，席不仅可用作坐具，也可以当作卧具。《史记·吴起传》说，吴起“卧不设席，行不骑乘”，这里的“席”便是卧具。按照古代的礼法，天子铺地用5重席，诸侯用3重席，大夫用2重席。古人讲学、读书也都在席上进行。学生早上给教师打扫正席，坐在下方执弟子之礼，所以有“讲席”“教席”的说法。坐在席上，须先以两膝着席，然后臀部坐在脚跟上。如果臀部坐在席上，两脚向前伸，那就叫“箕踞”，是没有礼貌的坐法，通常室内没有旁人才能这样坐。饮食时，一般把酒肴摆在筵上，以防把席弄脏，所以酒食就叫“筵席”。现在虽然不是这样了，但仍沿用旧称，把宴会称作“筵席”“酒筵”“酒席”等。

此外，古时还有极精巧、极特殊的席。如《西京杂记》说汉成帝的昭仪赵合德，用的是“绿熊席”，毛长2尺余，眠于其上则被席毛遮蔽，望不到有人睡在上面。《杜阳杂编》载，唐代皇帝使用一种叶性柔软的茭苇织造的“紫茭席”，其特殊之处是光软香净、冬温夏凉，弥补了普通席类暖而不凉或凉而不暖之不足。《河东备录》则称有人取猪毛刷净，命艺人织出“壬癸席”，此席滑而且凉，躺在席上倍觉舒心惬意。此外，还有蒹草席、虎皮席、熊皮席等。

（《西安晚报》）

大风暴雨出现，有时还会伴有雷暴、冰雹。俗语“小暑雷，黄梅回”“小暑一声雷，倒转做黄梅”，是指小暑时如果有雷雨，往往预示着“倒黄梅”天气的到来，潮湿闷热的雨天还要持续一段时间。

高温雨水都是节气带来的天时之利，充足的阳光和丰沛的雨水让农作物茁壮成长

当然，小暑炎热是正常的自然现象，但对于庄稼来说，小暑可以说是一个非常重要的节气。俗谚有云：“小暑热，果豆结；小暑不热，五谷不结。”此时高温多雨的天气为农作物的快速生长提供了条件，农作物进入了茁壮成长阶段，菜地里的茄子、辣椒、黄瓜、西红柿、毛豆陆续结果成熟，早稻进入灌浆期，中稻进入孕穗期，作为喜温作物的水稻受温度影响比较大，如果温度较低，则会出现抽穗延迟、灌浆缓慢、空壳率增大等问题。所以，小暑节气是否炎热，影响着农作物的生长发育。

三伏天天气炎热温度高，虽然有利于作物生长，但也离不开雨水的滋润。此时缺少雨水，就很容易发生旱灾，所以雨水也非常重要。很多地方的农谚都显示出了雨水的重要性。如“伏里无雨，囤里无米”“伏里雨多，稻里米多。伏里无雨，谷里无米”“三伏不受旱，一亩增一石”，都是讲伏天雨水的重要性，如果缺少雨水，不仅收成减少而且稻谷空壳的问题也会比较严重。所以很多地方的谚语中就讲到了雨水的珍贵，如有些地方有“小暑雨如银，大暑雨如金”的说法。还有谚语“雨打小暑头，四十五天不用牛”，指的是如果小暑这天有雨，那么后面的四十五天（大概三个节气）里雨水会比较充足，都不需要牛来耕地。

高温雨水都是节气带来的天时之利，勤劳的人们还需要根据不同农作物的生长阶段和长势做好各种田间管理工作。充足的阳光和丰沛的雨水虽然可以让农作物茁壮成长，但是田间的杂草也随之疯狂生长。所以“小暑连大暑，锄草防涝莫踌躇”。

小暑前后的农历六月初六，是中国传统节日天贶节，以曝书晒衣而闻名

小暑时节高温多雨，遇到晴朗的天气需要曝晒书籍、衣物、器具等物品。尤其是小暑前后的六月初六，更是以曝书晒衣而闻名。农历六月初六是中国传统节日——天贶节，“贶”即“赐”，“天贶节”即天赐之节。据史书记载，天贶节始于宋代哲宗元符四年，宋真宗赵恒于六月六日声称上天赐予天书，遂定这天为天贶节，并在泰山脚下建造了一座雄伟的天贶殿。

民间有“六月六，晒红绿”的习俗，“红绿”代指五颜六色的衣服。相传这一习俗起源于唐代，传说唐代高僧玄奘从西天取佛经回国，经文被水浸湿，于六月初六将经文取出晒干，于是寺庙中便有了六月六晒经书的说法。唐代时，曝书已经形成制度，到北宋时，还形成了独特的馆阁翰院文人的曝书集会。皇宫内于此日为皇帝晒龙袍，故有“六月六，晒龙衣”“六月六，人晒衣裳龙晒袍”等俗谚。在民间，人们也会趁着阳光明媚，将家中的衣物拿到阳光下暴晒，不仅防潮防霉、去湿防蛀，还对健康大有裨益。

（《文汇报》）

小暑

温风候至，热气未盛

程鹏

每年公历7月6日到8日，太阳到达黄经105度，就进入了中国传统二十四节气中的第十一个节气：小暑。小暑是夏天的第五个节气，标志着炎热多雨的季夏时节到来了。《历书》曰：“斗指辛为小暑，斯时天气已热，尚未达于极点，故名也。”小，微也；暑，热也。此时天气已经比较炎热，但还不是最热的时候，所以称小暑。《月令七十二候集解》中称“小暑，六月节”，并言“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。”

古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸂。”进入小暑节气，天气变得炎热，大地上再难觅得一丝凉风，所有的风都是带着热浪的温风。《诗经·七月》中描述蟋蟀“七月在野，八月在宇”，此八月即夏历六月，即小暑节气的时候，由于天气炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热。老鹰也因地面气温太高，而去清凉的高空中展翅翱翔。

从小暑直到大暑，天气愈发炎热，空气湿度也逐渐加大，闷热的“桑拿天”成常态

“小暑不算热，大暑三伏天。”小暑虽然不是一年之中最炎热的时节，但紧随其后的就是一年之中最热的节气——大暑。俗话说“小暑过，一日热三分”，从小暑开始一直到大暑，天气愈发炎热，空气湿度也逐渐加大，闷热的“桑拿天”成为常态，故民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。所以，从小暑到大暑这段时间，可以说是一年中最热的时节，正所谓“小暑接大暑，热得无处躲”，此时做饭也成了一项苦差事，所以才有“小暑大暑，有米不愿回家煮”的俗语。

天气炎热，人们不愿活动。古时行军打仗若遇到这一时节，也希望

能停战休兵。当然，兵不厌诈，暑夏炎热也是对双方的重要考验。《三国志·魏书·田畴传》记载，曹操北征乌丸时，听从田畴的计谋，撤退诱敌，署大木表于水侧路傍曰：“方今暑夏，道路不通，且俟秋冬，乃复进军。”敌军上当，真以为曹军离开了，结果被杀至溃败。《晋书·王鉴传》记载：“时杜弢作逆，江湖流弊，王敦不能制，朝廷深以为忧。鉴上疏劝帝征之。”“议者或以当今暑夏，非出军之时。鉴谓今宜严戒，须秋而动。”可见暑夏出军并非良时。《水浒传》中的著名情节“智取生辰纲”也是发生在这一时节，炎天暑月，酷热难行，“祝融南来鞭火龙，火旗焰焰烧天红。日轮当午凝不去，万国如在洪炉中。五岳翠乾云彩灭，阴侯海底愁波竭。何当一夕金风发，为我扫却天下热。”这八句诗可谓将这一炎热天气描写得淋漓尽致，而假扮成酒贩子的白日鼠白胜出场时的唱词则更加通俗易懂：“赤日炎炎似火烧，野田禾稻半枯焦。农夫心内如汤煮，公子王孙把扇摇。”暑热难消，口渴难熬，杨志和军汉们终于着了道，喝了下了蒙汗药的酒，被劫了生辰纲。

小暑时节，雨水增多，经常会有

