

□季节风铃

□薛宏新(新乡市)

小暑话养生

小暑有三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”小暑时节所有的风中都带着热浪。小暑节气，由于炎热，蟋蟀都到庭院的墙角下以避暑热；老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

小暑，农民可忙可闲。“暑”，上下都是日，中间是土。古人造字很有趣。“煮”字者下水蒸。“暑”字者上日烤，都表示蒸熏般的炎热。民间就有了“小暑大暑，上蒸下煮”的说法。小暑时节，也就人伏了。所谓“伏”，就是潜伏，隐藏之意，叫人尽量减少在高温下的活动。

到了小暑节气，绿豆汤就是必备之品。夏日的清晨里，熬上一锅绿豆汤，待它凉了，盛在一个盆里，放进冰箱，下班回来喝上一口，清凉解暑。一到炎热的天气，就会想起小时候用扇子乘凉的时光。麦场、苇席、扇子、蚰蚰，这些陈年旧事，就会一一浮现在脑际。也会想起儿时的玩伴，那些要与尔同销万古愁的人，有的失去了音讯，有的在生活的沧海桑田下，早就变了模样。

就算是热浪袭人，我们也应该保持一颗平常心，把生活过得有滋有味。田

地里的西瓜甜瓜熟了，红瓤的西瓜，香甜的甜瓜，让生活多了一些甜甜的滋味。

面对燥热的天，心静自然凉，心是主导万物之源，有什么样的心就会感悟到什么样的生活。静心并非只有在僻静之地，所到之处皆可静心。

“竹喧先觉雨，山暗已闻雷。”进入小暑节气也就进入了雨季。“小暑之时，雨热同季”，烈日与热风开始成为主宰，在地面上掀起酷热，有时空中还有闷雷滚过，随后常常是暴雨倾盆。农谚就有“伏天里的雨，锅里的米”之说。

小暑那天下雨还有一个凄美的传说，相传“小白龙”犯了天条，被龙王囚禁在一个遥远的小岛上，失去了自由。唯有小暑当天，龙王才恩准其回家探母。到了小暑那天，“小白龙”由于探母心切，所以一路上昼夜兼程，带来了惊雷闪电、狂风暴雨。

小暑之季，气候炎热，人易感心烦不安、疲倦乏力，故夏季养生要重点突出“心静”，心静自然凉。喜为心之志，平心静气，使心情舒畅气血和缓，确保心脏机能的旺盛，更符合“春夏养阳”之原则。其实，世上之事，都需要淡然处之，惟有

淡然，才会淡定。

幼时，常听粪蛋爷讲，未长成的瓜果，不得用手指着它，不然果子就长不大了，更不能去触摸。现在想来，应该是祖先们对果实的怜爱与对大自然的敬畏吧！

小暑时节人体阳气旺盛，阳气具有护卫体表、抵御外邪的功能。只有呵护好自身的阳气，人体才可以健康。小暑时气候炎热，人体能量消耗较大，此时应该遵循“少动多静”的养生原则，以免阳气外泄。每天运动要掌握好度，而且要保证充足的睡眠。

俗话说“热在三伏”，因此在饮食上应该注意清热祛暑，可以多食西瓜、丝瓜、黄瓜等蔬菜水果。

散步和健步都是很好的健身方式。只是这时节运动强度不应该过大，也可以选择游泳、瑜伽、旅游等。无论选择怎样的运动方式，都应该注意避免运动后大汗淋漓。

小暑时节气候炎热，人容易烦躁不安，所以要注意保持“心静”。遇到任何事情都要戒躁戒怒，保持心态平和，精神饱满，做到“心气平和，自然凉爽”。

□王自亮(长垣市)

□红尘微语

站在宇宙图片前

去河南科技馆，站在拍摄的宇宙图片前，心里不仅感叹。

这些图片都是哈勃天文望远镜拍摄的。

有的，竟是在几万光年之外捕获的。这是一缕缕孤独的星光，它们在流浪，在渴望着远方的伴侣。

这一刻，我似乎明白了孤独。孤独是人的天性，因为这个世界的一切都是孤独的。茫茫人海，孤独是宿命。而在宇宙中，亦是如此啊。

地球只是太阳系的一个微粒，太阳

系又是茫茫宇宙的一个微粒。人呢，怎么不是一个尘埃呢。

还有神奇的黑洞、暗物质。它能改变时空，改变人的认知。物质可以消失，时间可以倒流。除了三维空间，还有四维、五维。

人认知的，只是很小的一部分，这世界太多的未知，我们都一无所知。

关于外星人，一部资料片也做了推测，是应该有的。因为，初步推算宇宙中适合生命存在的恒星就有两千万颗。

我们之所以没有找到，是因为我们

探索能力太弱。

还看了一个生物细胞摄影展，那些极其微小的细胞放大后与宇宙星系何其相似。至大与至小都是无穷，宏观与微观都是没有边界的。

想起一句话：蜗牛角上争雌雄，石火光中竟长短。古人真是智慧，以自己的触觉感知到了世界的真谛。站在宇宙前，经常抬眼望望星空，你心胸会大很多，会缩减很多烦恼。真正是：随贫随富且欢乐，不开口笑是痴人。

□诗词采撷

雨停了(外一首)

□罗虎山(原阳县)

雨停了。这是七月
一些淋湿的事物
就让它们在阳光下慢慢晾晒

走进阳台，拉开窗帘
视线毫无遮挡
隐隐可以眺见远山的淡影

远山石径斜
石径上尽是乘兴游玩的人
雨停了。雾岚缓缓散去

这是多雨的七月
温煦的阳光照耀着山野，也
照耀着
红屋顶，蓝屋顶，白屋顶……

紫薇，紫薇

分不清是兰紫，还是粉紫
美得醉人，斟得太满
简直要从视线里溢出来

遥遥处有人唤：紫薇，紫薇……
羞答答的小姑娘，垂着刘海儿
在河边浣洗着纱衣

在她的周遭，溪流淙淙
草木镀上了一层耀动的金箔
也有人徒步涉水，咏叹岁月
如歌

七月，绿树荫浓
蝉声萦绕于柔弱的枝头，爱意也是
紫薇花静静绽放，恰逢其时

在街角，在公园，在山的那边
总会有一朵紫薇陷入甜蜜的回眸
总会有人撩响夏日里最绚烂的乐章

为文明新乡点赞

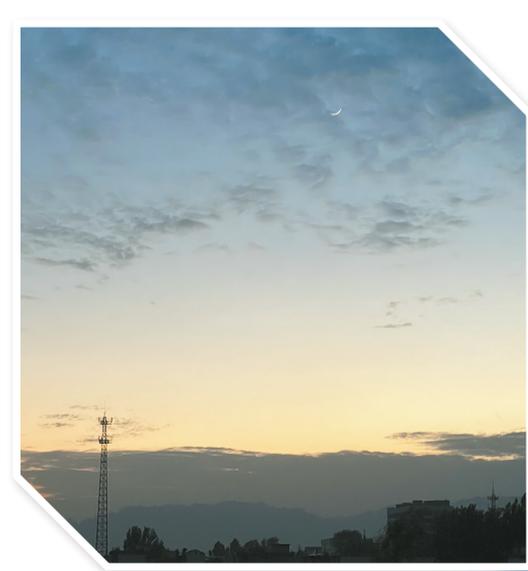


拍

新人

临暮之光

□王星 摄于辉县市

用手机记录美好生活，将眼前风景定格在报纸上。爱家乡，更爱镜头里的新乡。

《平原晚报》“新人拍”栏目期待分享您手机里的摄影美景。

来稿要求：展现新乡城市美景、宜居环境、风光地标、美丽生态等方面，并配上文字说明。

投稿请发至邮箱：
pywbmywy@126.com

