

## “世纪级”夏至，约定北回归线

这是228年来最早的一次夏至，它出现在6月21日4时51分；而上一次更早的时间已经是公元1796年6月21日2时42分。

今天，北半球白昼的时间达全年最长，具体有多长？比如海南三亚白昼时长将超13小时，而黑龙江漠河更达17小时以上！

这就是全年最“亮”的一天，极为浩瀚的白昼像发光的巨毯，从北回归线开始向北铺展，神州大地熠熠生辉。

今天，太阳直射着它所能照到的北方“极线”（北回归线，北纬23°26'），然后就开始“回头”往南照去，这便是夏至——盛夏完全回归，阳光从此回头。

夏至

X  
I  
V  
Z  
I

“夏至三庚数头伏”，今天以后再经三个庚日，就进入三伏。气温的大幅上升，让北方进入暴晒的干热，也让南方深受湿暑之烦。近来贵阳湿热严重，吃一些微苦的食物，可以敛暑气，清火气。

### 微苦 是一种悠长的余味

苦瓜正是如此。

人们往往在苦瓜刚结果时便弃其白瓢，将脆嫩的瓜皮切成月牙的轮廓，与鸡蛋或虾仁同炒，在微苦的刺激下，感受一种清澈的快活。

塞入肉馅儿的苦瓜段儿，随着蒸气安静地变软，渗出一些清香的汁水，为肉馅儿提鲜，还造就一种更丰富的滋味来。

夏至荷花盛，取微苦的莲子，得以清心。加入雪耳、炖煮后透明到可以抿化边缘。舀起一勺，柔柔的清凉从喉间滑落，在长长的回味中，泛着润泽的甜香。

三毛曾写：“人生有三道茶，第一道苦若生命，第二道甜似爱情，第三道淡若微风”。

夏至饮一碗茶汤，一口微苦，两口回甘，三口以后是清风带来的淡而悠长的余味，也是人生的百般滋味。

在南方，泡一杯陈皮茶度夏，也是不错的选择。

陈皮，是茶枝柑的果皮，带着初生的苦涩，经长久的陈化，慢慢焕发光泽，反而在苦涩里化出丝丝茶香。

泡出的茶色通透，带有琥珀色的光辉。小口啜饮方能感受送到喉底的回甘。或者，煲一碗莲子百合糖水，也不算愧对夏天。

夏至也是“日光盈满雨充沛，月池荷花闻蝉鸣，浮瓜沉李沐堂风，蒲扇藤椅望星空”的美好时节。

### 夏至·纳凉五事

**买蒲扇。**“夏至入头九，羽扇握在手”。燥热时扇一扇小蒲扇，比起空调更为温和，颇有情趣。若是自己画的扇面，更是美哉。

**入山林。**古人没有空调，但在夏天会“择泉石深旷、竹松幽茂处，偃仰终日”，说的是早上起来后，背上卧榻，找一个泉水深流、竹松茂密的地方，一躺一整天。对现代人来说，也值得借鉴。

**吃瓜果。**这时候，瓜果蔬菜层出不穷：西瓜清甜，桃子多汁，番茄满架，黄瓜垂挂。酷热的天气里，摘一篮瓜果，在凉水里浸一阵，洗净咬上一口，是夏日美食，更是夏日美事。

**吹晚风。**夏日的浅夜，荷风阵阵，白日的暑气渐退，最宜出门散步了，若是在乡下，蛙鸣、星月、萤火，加上一根老冰棒，简直不要太惬意。

**静心气。**还有一种消暑大法叫“心静自然凉”，对此，大诗人白居易也很赞同——“何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。”在他看来，只要心无杂念，窗边自然就会有清风徐来。那么，也祝大家在燥热的夏日，平心静气，凉风自来。