

暑热难当思清凉

高延安

小暑节气一过，几天后就进入三伏。俗话说“冷在三九，热在三伏心”，三伏天是一年中最炎热的一段时期，也是人的身体经受酷热考验，容易生病的时候。天气热，人体的汗毛孔全部张开，以方便散热，驱除体内寒湿之气，但也给细菌及寒气入侵带来了机会。

夏日大量新鲜瓜果上市，让人大饱口福，但若食用不当，也容易引发肠胃疾病。闷热潮湿的天气，也容易使心脏、血压、皮肤等方面的疾病复发，或因防暑降温不当，而添加新的疾病。因此，我们在夏天防暑的同时，一定要注意防寒防病，保护身体健康。

伏天到来，酷热难耐，人们最想要的是什么？当然是清凉。为了避暑消暑，人们想了许多方法，使用了各种手段。在这方面，我们的古人是动了不少脑筋的，至今流传下来的当推扇子。

古人又把扇子称为摇风、凉友。俗语说“扇子轻摇，清风徐来”。扇子的材质一般有蒲葵叶、蒲草、羽毛、丝帛、竹、纸等。古代文人对纸折扇和丝帛团扇最为钟情，生生把它们打造成了艺术品。还有一种供多人使用的大吊扇，把一块棉布帘吊在房顶，用一根绳子牵拉，使其左右摇摆，产生凉风。记得上世纪50年代初，电扇还不普及的时候，一些理发店、茶馆、饭店，还用这种方式为顾客提供清凉。

其次是卧具，如凉席、枕席、瓷枕、竹夫人等。凉席枕席一般是由藤、苇、竹及亚麻等编织而成，还有十分名贵的象牙席。

现在的凉席材质更为广泛，效果也更好。瓷枕已不多见，只能作为艺术品和文物在博物馆见到。但其功用可从“半窗千里月，一枕五更风”的诗句中体悟到。竹夫人是一种用竹篾编成的中空圆柱形笼状物，约一米左右，睡觉时搂在怀里或垫在腿下，可从“弄堂穿风”的原理中体会其作用。

再就是汤药和冷饮。古人把绿豆、红豆、藿香、甘草、金银花、莲子等熬制成汤剂，凉凉服下，以消暑避暑。春秋末期，诸侯的宴席上就出现了冰镇米酒。到宋代，人们把各种水果汁、牛奶、菊花、冰块等混合制成冰冻饮品，称之为“冰酪”，后来马可·波罗将其制作方法带到欧洲。今天人们常吃的冰淇淋，就是冰酪的改进和发展。

问题来了，在没有制冰设备的古代，人们是怎么在炎热的夏天得到冰块儿的呢？简单说就是储存。

头年冬天最冷的时候，把大块儿冰从河中凿出来，储藏在冰窖里，第二年夏天最热的时候拿出来用。史料记载，这种奢华的避暑方法周代就出现了，是官府用来为官僚们服务的，到唐朝发展为一种产业。冬天藏冰，夏天拿出来卖，从事这种经营的被称为“冰商”。当然，这种消费是十分昂贵的，只有富人才消费得起。

咱们老济宁，有一条街叫冰窖街，想必是当年冰商集中的地方。是否属实，我没有考证过，但我确实见过真正的冰窖。那是我上小学的时候，我们的学习点在今天的府河东岸，浣笔泉北，马驿桥南。院子里有一处盖着顶棚的砖砌方井，面积约有十多个平方米，深约十几米，扔块半头砖进去，就会听到“咕咚”的声音。有人告诉我，这就是冰窖，那时已经废弃不用了。因为当时咱们济宁已经有了制冰行业，最早的是饮食服务公司的“北极”冰店，大批生产两分钱一只的冰棍儿和五分钱一只的冰糕。

冰棍儿、冰糕是孩子们夏天的最爱，我们手中有限的几个零花钱，大部分都花在了这上面。而在大人的带领下，到“北极”店内享受1毛一份的冰棍儿，每个夏天顶多也就两三次。冰窖藏冰，是运用了地表深层温度恒定的原理。在屋里和厅里挖一口深井，从中汲取凉水或吸出凉气，也是古人防暑降温的方法之一；而且，这样的井，冬天会有热空气冒上来，可以调节室内温度，有点儿像今天的地热空调，古人确实是够聪明的。

现在不一样了，大部分家庭都拥有了空调、冰箱，电风扇更是家家必备，冷饮、凉茶、冰茶处处有卖，就连生日蛋糕也都做成了冰淇淋式的。人们再也不怕高温酷暑了。但是新的问题也来了，现在的人们好像特别怕热，天气稍高一点儿就忙着开空调，而且把温度调得很低，既费电又伤身体。出点儿汗就忙着冲凉水澡，狂吹风扇，猛喝冰镇饮品，这样对身体伤害很大。有的人似乎害怕出汗，整天躲在空调房间里，看起来挺舒服，挺惬意，实际上对身体不好。

据《黄帝内经》讲，暑天是万物生长最快的季节，体内淤积的寒气、湿气，以汗的形式，通过张开的毛孔向外散发，排出体外，能达到祛病健身的功效，所以有“冬病夏治”的说法。现在，往往初伏还没到，人们就忙着贴“三伏贴”。天特别热的时候，当然要防暑降温，避免中暑，但要适度，否则物极必反。夏天要有意的出透汗，排出体内的寒气湿气，然后洗个热水澡，会感到特别轻松。

世间万事万物都有其运行规律，我们要遵守规律，才能保证诸事顺利，身体健康。春有百花秋有月，夏有清风冬有雪，顺其自然莫违拗，便是人间好时节。

人文始祖的足迹：泗水之滨说伏羲

庄新明

——西北走向的山脉。东南为青龙山，中为二龙山，西北为黄山寨。二龙山有两条山脉，由主峰向南、北两翼延伸，犹如二龙戏珠而得名。旧称石屋山，因主峰西侧有石屋洞而得名。主峰西侧有石屋洞，又名石古洞、朝阳洞，为石灰岩溶洞，洞门朝西南，高6米，宽23米，深20米，可容纳数百人。

庙宇是祭祀的传承载体，石屋洞内曾建伏羲庙，供奉伏羲、女娲。女娲是人类之母，故称娘娘，此庙（洞）称为伏羲庙（洞）、女娲庙（洞）、爷娘庙（洞）。《泉林区志》记载，“石屋洞娘娘庙，位于泉林镇北青龙庄后的石屋山西端，洞深数丈，洞大盈亩，顺治年间修庙于洞内，四合院，光绪年间重修，现存古碑数块。此庙又叫伏羲庙或爷娘庙”。可惜金代、元代古碑无存，始建年代已不可考，但足可证泗水伏羲庙历史之悠久。

元代，伏羲祭祀遍及全国各地。元贞元年（1295年），成帝以三皇为先天，诏令全国各地“初命郡县通祀三皇。……有司岁春秋二季行事，而以医师主之”。泗水县城建有三皇庙，“重修三皇庙碑，在东门外，元致和二年间建”。明初沿用元制，三月三日、九月九日通祀三皇。明洪武四年（1371年），废止三皇庙，祭祀只在寝陵进行。随着时间推移，地方、民间又开始祭祀。清代顺治《泗水县志》载，“三皇庙，在北门外，万历二十五年知县尤应鲁创建”，并作《新建三皇庙记》。在这座三皇庙之前，县城东门外原有三皇庙，明万历二十五年（1597年），尤应鲁移置北门外，后又移置东关，后来俱废，光绪《泗水县志》有载。

三皇庙不同于伏羲庙，前者是为祭祀三皇，后者专祀伏羲。泗水县华村镇北庄村东稍偏北1.5里有伏羲山，山上有伏羲庙遗址，面积约2000平方米，存“重修伏羲庙记”碑刻一通，碑为圆头，高1.6米，宽0.85米，厚0.3米。据苏伟、赵伟编写的《泗水碑刻》，碑载：“□□兖州泗水县西北乡□□村，功德长进，重修补塑□伏羲圣祖，开□□□□个人花名于后。延祐五年四月初十日立石”。2009年9月1日，该遗址被泗水县政府公布为县级文物保护单位。有资料说，该山“史载有女娲庙”，但是“史”不明。当地百姓称为“爷娘庙”，疑伏羲庙同时祭祀伏羲、女娲。例如，邹城市郭里镇伏羲庙原塑有伏羲、女娲的神像，又称羲皇庙、人祖庙、伏羲女娲庙，当地人俗称爷娘庙。

华胥氏生活的时期，没有文字记载，神话、传说是这一时期的主要内容，虽然不能等同于历史，但是在一定程度上反映着历史。伏羲山原名水葫芦山，葫芦在古代象征“多子多福”，先民们把葫芦当做造人的象征。各地流传的女娲造人的故事，基本上是伏羲、女娲在葫芦中躲过大洪水，或者是利用葫芦造人。现代诗人、学者闻一多先生著有《伏羲考》，第五部分

专论“伏羲与葫芦”，既有“洪水造人故事中的葫芦”，认为“我们疑心造人故事应产生在前，洪水部分是后来黏合上去的，洪水故事中本无葫芦，葫芦是造人故事的有机部分，是在造人故事兼并洪水故事的过程中，葫芦才以它的渡船作用，巧妙地做了缀合两个故事的连锁”，又论“伏羲女娲与瓠瓠的语音关系”。这段论述读起来比较拗口，理解起来也有些麻烦，可以简单地说：伏==包==瓠==瓠，羲==戏==牺。“伏羲”在上古汉语中就是“葫芦瓢”，女娲也作“女希”，娲古音“瓜”，“女娲”可以等同于“女伏羲”，二者都是葫芦化身。闻一多认为，“总观以上各例，使我们想到伏羲、女娲，莫不就是葫芦的化身。或仿民间故事的术语说，一对葫芦精。于是我注意到伏羲、女娲二名字的意义。我试探的结果，伏羲、女娲果然就是葫芦”。闻一多指出，汉族以葫芦（瓜）为伏羲、女娲本身，“至于为什么以始祖为葫芦的化身，我想是因为瓜类多子，是子孙繁衍的最妙象征，故取以相比拟”。水葫芦山形状与葫芦相似，泗水籍甲骨文研究者韩云山先生考证：“在水葫芦山的山顶看，水葫芦山的山体本身就是一个大葫芦的象形”。土里土气的山名，反而更有神话色彩。

黄山寨同样披着神秘面纱，此山又称华胥山、粟山、黄山。山上有残破的山寨围墙，山顶有一溶洞，民间称为伏羲洞，洞口狭小，仅可容身。入洞后有一石室，可容十余人。地上复有洞口，其下又有石室，也可容十余人。此洞西北壁有石龛，侧身可进，又有巨室，可容三十余人，四壁高四五米。此洞再有洞口可入。洞内有石林叠立、乌龟把门、嫦娥奔月等景观。两层洞穴旋转而连接，多有片状钟乳石，敲之有声。当地人称，这是伏羲及族人栖息地，又始祖浴洞。

古泗水，孕育寿丘少昊陵始祖文化和儒家文化发源地的生命之河。在曲阜优秀传统文化传承发展示范区建设中，泗水主要是建设始祖文化片区，重在实施始祖文化遗迹保护工程。先前，在城区以始祖文化与现代造园手法相融合，建设始祖文化公园——伏羲公园。其中，中



④

轴景观区以迎宾广场、伏羲雕塑广场和伏羲山为中心，环湖景观区以华胥湖为中心，打造亲水景观。

伏羲事迹在流传中经历了流变整合、融通积淀的过程，形成了内容博大的伏羲文化，为中华民族文化交流融合提供了最好见证。在伏羲文化研究方面，王献唐先生为后人树立了榜样，他说：“于炎、黄二氏之分野，更洞若观火，爰以一得之愚，汇为篇章，稽古之士，惠予纠绳，所深幸也”“我中年时代，有一部未完成的稿子《炎黄氏族文化考》，后来我忙于事务，就暂时停笔了，等待着地下出土的文物，来进一步印证我的推断……”。

- ①二龙山伏羲庙旧址 ■资料图片
- ②“华胥故里”石刻 ■资料图片
- ③伏羲山“重修伏羲庙记”碑 ■韩云山摄影
- ④黄山寨“伏羲洞” ■马明 摄影



③

运河南端三“家报”

王纪民

界的报友，供收藏与研究，实在难得，值得珍藏。

4 得此《船家宝》家报，与我之前已收藏的另外两份来自杭州的家报，我的案头已拥有3份杭城“家报”。

3 创刊最早的，是大大鼎鼎的集报界旗手楼时伟的《家》报。该报1990年10月15日创刊，版面巴掌大小，经历过因故停刊。2011年11月1日又出版复刊号，期间出过号外，出版过《家酿的滋味》合订本。《家》报至今已累计出版五十余期，集报界可谓家喻户晓，上过央视，散见过国内外许多知名报刊……在中国的报友领域，引导着一股良好的家风，深受读者与收藏者喜爱。

5 我家头的第二份杭城家报，是和睦新村何

国伟受楼时伟影响，于2017年元旦创刊的同名《家》报。这份《家》报，在2019年7月1日第11期时，更名为《何家报》。

6 与《何家报》有缘，还是同年9月18日，我在浙江湖州南浔古镇参加潘建中的“奋斗的足迹，光辉的历程——新中国70年辉煌成就报纸号外精品展”期间，在《家》报主编楼时伟的工作室接受的馈赠。

7 端详着案头杭城楼时伟的《家》，何国伟的《何家报》，陶家的《船家宝》三家报，我仿佛看到了一幅幅中华家报喜报画卷，这可真是“楼家报，何家报，陶家报，三家杭城家庭报，三足鼎立家风旺”。

你集报，我办报，他编报，家有喜事和喜报，报出各家喜闻乐”。

灌水整地，怎么插秧，如何进行田间管理，如何防治病虫害，还赠送了几台脱粒机，帮着把稻子脱成粒，舂成米。虽然大米品相不大好，但是，毕竟是自家地里产的，坡东的人吃着很香甜。坡西盛产稻草，平常都当柴火。坡东的人就雇了大船去收购，二毛钱一把买回来，编织草包。一家人忙活一冬天，能卖七八十块钱，恰好过年时买些年货，贴补生活，解决了年关的燃眉之急。

坡东种了大量的红薯，用小溜子装到坡西换大米。三斤红薯一斤米，坡西的人从不讲价。溜子靠了岸，早有老表们通知左邻右舍的人围过来，这家三十斤，那家五十斤，不一会儿，一船红薯换了个光。坡西的人很讲究，称米的时候，秤杆都让抬得高高的，称完还不忘再捧一捧放里边。生意做成了，便邀老表上岸去吃饭。炒两个菜，端上醇香四溢的鱼台米酒，喊了邻居来作陪，直到把老表喝到眼泪稀里哗啦的才罢休。回来的时候，顺风顺水，扯起风兜子，不用再撑船。老表坐在船头把着舵，哼着小曲，满脸满身都洋溢着喜悦和自豪。

几十年来，坡西和坡东的人就这么患难与共，守望相助，过着祥和而宁静的日子。现在，因为姻亲关系，彼此都觉得更加近乎。随着跨湖高速公路的开通，两边的交往会更加密切，友谊和亲情也会世代延续。坡西和坡东的人都坚信，普天之下的人只有团结一致，和睦相处，亲如手足，才会共同拥有更加幸福美好的明天。

都市风

家报，老百姓自己家庭办的个性报。当今虽然处在网络天下，但乐此不疲办家报的大有人在……

1 这里要说的，和济宁一水相连，地处运河南端的杭州，三个家庭的办“家报”的故事。

进入鼠年，虽然一场突如其来的疫情将家家户户主人禁足于室内，但是，这期间在杭州市，还是有一份特殊的家庭小报用油墨芳香，以续读者。

2 武汉封城第43天，一封发自杭州的印刷品邮件抵达案头，一份散发着油墨香的《船家宝》与《陶家村》创刊号各1份展现在眼前。经品读，原来这是一期报，之所以两种报名，是因为“陶家村”被“船家宝”取而代之。

3 一波三折的陶家家报，据杭城首家《家》报主编楼时伟介绍：《船家宝》系杭州市第三家家报，由《陶俊、周春燕家庭报》主办。创刊前，陶家人初始报名为“陶报”，取“淘宝”谐音。报名的“陶”字，由11岁的大儿子小陶书写，“报”字选用王献之的墨宝。精心编排好4个版后，连

4 同报头一起送印刷厂。不料，内部“报纸”有规定，报名不能有“报”字，于是临时改名“陶家报”。结果，那个“园”字小陶写了好几幅，主编妈妈通不过，便以“村”字代替。

5 欣赏这份呈方形的家报，其出刊日期是2020年大年初一。尺寸大小仿民国小报，从左至右翻阅，8个版面，新闻纸印刷，双月刊。由于已知《船家宝》系“确定报”，《陶家村》系“淘汰报”，然而创刊号家报两种报名共存的故事，还是先人为之地唤起了我的好奇心。细细品读这份“双胞胎”报名的家报，不由自主地对比浏览，除了报头差别，当然的“创刊词”设计到报名肯定得一致，其它均为无差别的“一个模子”铸就。好在是一份内部家报，“双胞胎报”也罢，“正错报”也好，家报主编作为办报果实奉献给集报

人吃的饼里，麦面掺了米面，白的能照出人影，筋道得掰都掰不开，让坡东的人看着都流口水。一些女婿的父母便托亲友求人说媒，愿意把女儿嫁到坡西去过幸福的生活。坡东的小伙子每当看到吹着唢呐，插着彩旗的大船前来接亲的时候，都十分感慨。常常会说，世上的风水轮流转，十年坡东转坡西了。为了改善生活条件，农忙时候，坡东的妇女们就到坡西拾麦子，拾稻子。说是拾，其实就是去地里割。把稻穗或麦穗用镰刀割下来，装到麻袋里背回去。拾庄稼的人都住在亲戚朋友家里，晚上在电灯下把稻穗或麦穗搓成粒，一袋一袋装好，直到觉得够了，再装船运回家。那时，坡西正在创建全国第二个大寨县，每到农忙，满坡都是割倒的庄稼，来不及脱粒和入库。看到坡东的人割稻穗，剪麦穗，没有人去制止。大家心知肚明，亲戚里道的，没个外人。谁家吃饭，还会这样？再说十几年前，人家不给咱红薯吃，咱还没法活命呢。坡西的人都心地善良，明

白知恩图报的道理。

坡西的人兴修水利，需要大量的石头，就派人到坡东来开采。他们不会用石头盖房子，坡东的人就去帮忙。手把手教他们和泥，垒墙，苫屋草，把工人住住的房子建起来，还教他们如何使用锤、钎和锯子，怎样把大石头破开，怎样装上地排车，怎样使用巧妙的劲儿把排车放下山。每个环节都讲得十分清楚，让坡西的人都很有成就感。每到年节，都过来演几场慰问的电影，像《智取华山》《洪湖赤卫队》《小兵张嘎》，都是孩子们最喜欢的，看了一遍又一遍都不觉得厌烦。最让人激动的是，在电影开演之前，荧幕上都会出现几行字：向两城人民学习向两城人民致敬！让那时的小孩子很惊讶：我们的村庄的名字怎么也能上电影呢？那时候，坡东的人觉得，坡西的人真好，很谦虚，知礼节，干实事，不说大话。

为了帮助坡东的人学会种水稻，坡西的人派来了技术员，从头至尾教他们怎么育秧苗，怎么

周末济宁故事

微山县两城镇的一溜大山都是南北走向的。顺山而下，是漫长的坡地，一直延伸到微山湖边。微山湖的那边住着人，习惯上被称作坡西的人。自然而然，这边的就叫作坡东的人。

1958年，微山湖发大水，淹了坡西的土地和房屋。坡西的人们纷纷到坡东逃难，在半山腰搭起了窝棚，暂时安身立命。坡东的山套里种着大片的谷子和红薯，湖边的平地里种着大豆和高粱，可以讨口饭吃。山里人耿直豪爽，同情逃荒落难的人。生产队提前刨了地瓜，捋了高粱，割了谷子，和坡西的人分着吃，让坡西的人感动不已。为了活命，也为了减轻一家人吃饭的负担，一些坡西女孩子就嫁给了坡东的小伙子当媳妇。

洪水退后，坡西的人立志改变自己的命运，花了好几年时间修建了防洪大堤，把涝洼地改造成了一方方良田，种上了水稻和小麦。一年两年，收获着细米白面。大河里还养了鱼，经常熬鱼贴饼子，日子过得让坡东的人羡慕。坡西

2 家报，老百姓自己家庭办的个性报。当今虽然处在网络天下，但乐此不疲办家报的大有人在……

3 这里要说的，和济宁一水相连，地处运河南端的杭州，三个家庭的办“家报”的故事。

4 进入鼠年，虽然一场突如其来的疫情将家家户户主人禁足于室内，但是，这期间在杭州市，还是有一份特殊的家庭小报用油墨芳香，以续读者。

5 武汉封城第43天，一封发自杭州的印刷品邮件抵达案头，一份散发着油墨香的《船家宝》与《陶家村》创刊号各1份展现在眼前。经品读，原来这是一期报，之所以两种报名，是因为“陶家村”被“船家宝”取而代之。

6 一波三折的陶家家报，据杭城首家《家》报主编楼时伟介绍：《船家宝》系杭州市第三家家报，由《陶俊、周春燕家庭报》主办。创刊前，陶家人初始报名为“陶报”，取“淘宝”谐音。报名的“陶”字，由11岁的大儿子小陶书写，“报”字选用王献之的墨宝。精心编排好4个版后，连