

7月7日，便是二十四节气中的第十一个节气——小暑。“小暑不算热，大暑三伏天”，小暑小暑，顾名思义就是此时一年中最热的时期已经到来，但还未达到极热的程度。小暑时节，大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪。这样的天气，不妨给自己寻点清凉，钻到岛城的山野乡村，与水为伴，或是寻一份舌尖上的清凉慰藉，惬意地感受盛夏的热情。

小暑的舟山进入“热晴”模式

小暑时节，舟山天气如何？热，很热。小暑的到来，表示季夏时节正式开始，此时已到初伏前后。与夏至相比，小暑的白天已经开始变短，但是气温一直在升高，此时，要么没风，即便有风，也常常是裹挟着热浪的风，天地间仿佛变成了蒸笼、烤箱，正如俗语所说“小暑大暑，上蒸下煮”，自然万物经受着高温的考验。而伴随着暑天、伏天的双重夹击，南方将出现“桑拿”天气，而北方因气候干热，或出现“炙烤”模式。全国大部分地区进入盛夏，同时，小暑也是全年降水量最多的一个节气，各地容易出现雷暴天气，同时，台风活动变得频繁。淮河以北地区进入多雨季节，而长江中下游地区，梅雨季节先后结束。

虽说节气歌谣唱“小暑不算热，大暑三伏天”，但这几天舟山的天气已经让人充分感受到了夏天的热情。本周一，“梅姑娘”刚离开，岛城就迎来了连续多日的晴热天气。

据舟山市气象台于7月1日发布的逐日天气预报，小暑前后，我市最低气温稳定在26~27摄氏度，最高气温则稳定在33摄氏度以上。预计小暑当天的最高气温有36摄氏度，最低也有27摄氏度。市民们或许只能在夜晚时分才能寻觅到一丝带着凉意的夏日微风。

这几日的天气状况则多为晴到多云，市民们出门须注意防晒防暑。在这样的天气里，人难免“苦夏”，可以多吃些清热利水、健脾祛湿的食物。饮食上可多选用荷叶、冬瓜、苦瓜、绿豆、赤小豆、白扁豆、薏苡仁、茯苓等食材，但要注意脾胃虚寒者不可多食。

小暑时节人体阳气旺盛，但因气候炎热，耗能较大，又容易引起阳气外泄太过。要遵循“春夏养阳”的养生原则，小暑节气就要做到“少动多静”，每天应作息规律，劳逸结合。可在清晨或傍晚至湖边或公园进行散步、太极拳等运动，游泳、瑜伽也是极佳选择，游泳可消暑健身，瑜伽可安神养性。

但无论选择何种运动，切忌运动后大汗淋漓，容易耗气伤津。忌烈日下运动，运动时刻尽量调整在清晨或是黑夜。



寺岭村

去岛城的山野乡村纳凉溯溪吧

□记者 姚舜舒



路下徐小瀛洲牌坊附近



二十四节气——小暑——



去山林享溯溪之乐

夏日怎么消暑？玩水是个好办法。若嫌海边太晒，不妨钻进林子，寻一方溪谷，在林荫下重拾童年的乐趣。

舟山溯溪去哪儿玩？宝藏地点还真不少。

寺岭村算是舟山溯溪界的“老网红”了，远离城市喧嚣，凉风拂面，听溪水潺潺，转瞬便能将燥热抛至脑后。今年这里新修了不少停车位，还多了一处“青年养老院”为上山溯溪的游客提供茶饮和餐食。不过上山的道路依旧狭窄，建议及早出行。

如果想去一处僻静的溪流发呆，里山村的溪流是个好去处。沿着蜿蜒小路走进这座古朴村庄，清冽的溪水就像大自然准备的“天然空调”，虽然水位只到脚踝，却能瞬间驱散暑气。自驾的朋友可直接导航至古接待寺，进村道路狭窄且弯道多，记得放慢车速，村口的大空地可以安心停车。

螺塘线除了有“最美公路”和辽阔海景，还藏着一条宝藏小溪。导航至青石子度假庄园，小溪就位于房车营地附近，入口处有路牌指引。带着孩子下小溪抓抓虾、摸螺蛳，感受最纯粹的童年乐趣。

很多舟山人不知道，东海百里文廊沿线有一处宝藏溯溪地。黄泥吞古村不仅有溪流，还有面积较大的水潭，游客可以在潭中划一叶透明小舟，为这场溯溪之旅增添点乐趣，同时也相当出片。村口有茶铺，提供各种饮料，若是玩累了也可以找一处竹椅坐下乘凉，静静感受森林氧吧的魅力。

南洞艺谷的酒缸潭是个特别的溯溪地，酒缸潭共有九缸，越往上走，水流越丰沛，如果不想步行太久，在二缸、三缸处选个位置就足够了。去往溯溪地的路上还会路过一处水库，色如翠绿玻璃，十分亮眼。

溯溪寻清凉，安全保障不能少。这时节的山林中蚊虫众多，游客们需要做好准备，可以带一些驱蚊喷雾，或是穿轻薄透气的长袖长裤。

溪中的石头很多长有滑腻的青苔，人踩上去容易滑倒，尽量穿防滑效果较好的鞋子。可以带一个防水背包，妥善放置手机、相机等重要物品，避免被水浸湿。此外，在溯溪过程中也要时刻保持警惕，注意脚下的石头是否松动，水流是否突然变急等。孩童下水玩耍更要全程在家长的监护下进行。



青石子度假园附近



岑港古窑里



盐仓黄泥吞



寻一份舌尖上的清凉慰藉

小暑纳凉除了找个凉快地，还可以吃点凉快的美食。

暑气一盛，热辣滚烫的食物便难以入口，此时不妨做点凉拌菜，既清热解暑，又爽滑开胃，低油少糖无负担，让人轻松度夏。这几日，很多舟山人的饭桌上都出现了黄瓜和茄子这两样食材。夏天地头的茄子最是新鲜，不论清蒸后淋少许麻油，还是切丝凉拌，都能让人暑气顿消，胃口大开。黄瓜更是凉拌菜里的“当家花旦”，自带清甜，爽口刮油。

所谓“六月热得哭，黄瓜茄子来解暑”，《本草求真》说黄瓜“气味甘寒，服此能清热利水”，有解毒消肿、生津止渴的作用。《本草纲目》说“茄子味甘、性寒、无毒，主治寒热、五脏劳损及瘟病。吃茄子可散血止痛，去痢利尿，消肿宽肠”。因而夏天可适当多吃些茄子和黄瓜。

民间还有小暑吃藕的习俗，小暑时节的藕淀粉含量适中，既保持脆嫩口感又具备较高的营养价值。《本草纲目》记载“六七月采嫩者，生食脆美”，中医认为鲜藕性寒味甘，具有清热凉血、健脾开胃功效，适宜缓解暑热引发的食欲不振。

江南地区将藕与黄鳝、绿豆芽并称“小暑三宝”，这体现了“应时而食”的农耕智慧。舟山人吃黄鳝不多，但绿豆芽向来易得。民间称“吃了绿豆芽，再热都不怕”，《本草纲目》也记载：“诸豆芽、皆腥不可食，惟此豆之芽，白美独异。”绿豆芽性凉味甘，不仅能清暑热、通经脉、解诸毒，还能补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳，调五脏、美肌肤、利湿热，虽不起眼但好处多多。

小暑时节，暑气蒸腾，此时，一杯冰冰凉凉的自制甜水，便是对抗酷暑的绝佳利器。

酸梅汤是经典的解暑甜水之一。取乌梅、山楂、洛神花、甘草等食材，洗净后放入锅中，加入足量清水，大火煮开后转小火慢炖40分钟左右。待汤汁变得浓郁深红，散发出诱人的酸甜香气再加入适量冰糖，搅拌至完全融化。放凉后倒入密封容器，便可放入冰箱冷藏。饮用时，舀上一杯，酸酸甜甜的滋味在舌尖散开，让人神清气爽。

薄荷柠檬蜂蜜水也是消暑佳品。摘下新鲜薄荷，洗净后放入杯中，用勺子轻轻按压出香气。再将柠檬切片放入，加入适量蜂蜜，倒入凉白开搅拌均匀。薄荷的清凉、柠檬的酸爽与蜂蜜的甜蜜完美融合，每一口都带着清新的气息，仿佛置身于夏日的微风中，给燥热的身心带来温柔的抚慰。

若想喝得滋补些，还有清甜可口的银耳莲子羹。将银耳泡发撕成小朵，与泡软的莲子及冰糖一起放入锅中，加入足量清水，小火慢炖至银耳出胶，汤汁浓稠。放凉后食用，银耳软糯，莲子粉糯，甜甜的汤汁滋润又解暑，既可以当作甜水饮用，又能作为餐桌上的美味甜品。

小暑，这个炎热与活力并存的节气，虽有酷热难耐的天气，但也有溯溪带来的清凉刺激，以及各种解暑美食的甜蜜慰藉。在这个时节，让我们以独特的方式迎接夏日的挑战，感受海岛夏日的别样滋味，探寻一份清凉与美好。



寺岭村