

小暑

□ 宋一良

倏忽温风至，因循小暑来。
竹喧先觉雨，山暗已闻雷。
户牖深青霭，阶庭长绿苔。
鹰鹳新习学，蟋蟀莫相催。
——唐·元稹《小暑六月节》

小暑是夏天的第五个节气，排全年廿四节气之十一。

小暑来临，单季稻正在分蘖，应及早施好分蘖肥。暑期是蚜虫、红蜘蛛等多种害虫盛发的季节，适时防治病虫是田间管理上的重要环节。此时，本邑一般以副热带高压控制下的高温少雨天气为主，但也有的年份受北方较强冷空气势力影响，不时出现锋面雷雨，而小暑时节的雷雨常是“倒黄梅”的天气特征，本邑将呈霉、潮与燥间或的物候特征。

“热在三伏”，“伏”即伏藏的意思，所以应当少外出以避暑气。民间度过伏天的办法，在饮食方面以吃清凉消暑的食品为主，为的是使身体多出汗，排出体内的各种毒素。如喝粥，用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥，或甜或咸。同时，多吃水果也有益防暑，但是不要食用过量，以免增加肠胃负担，严重的会造成腹泻。如同冰冻可乐、冰镇啤酒、棒冰等，都是消暑的好饮料，但吃多后对身体的危害，却是无法用这一次的清凉爽快来弥补的。特别是饭后人体血液大多集中于胃等消化器官，胃肠活动相对活跃，如果此时吃冷饮，胃壁粘膜血管相应收缩，消化腺分泌减少，胃的活动减弱，难以对食物进行消化，形成饱胀状态，产生不适。饭后立即吃冷饮，还会使胃酸分泌减少，消化系统免疫功能下降，导致食欲下降和影响人体对食物的消化，引起肠炎等肠

道疾病。

需要警惕的是，饭后喝冰凉的饮品是心脏的最大克星。唐·白居易《消暑》——

何以消烦暑，端坐一院中。
眼前无长物，窗下有清风。
散热由心静，凉生为室空。
此时身自保，难更与人同。

小暑时节，天气炎热，人们容易烦躁不安，爱犯困，少精神。所以，对应这一时节的特点，应根据季节与五脏的对应关系，养护好心脏。心为五脏六腑之首，有“心动则五脏六腑皆摇”之说，心脏的养护尤为重要。平心静气，可以舒缓紧张的情绪，使心情舒畅、气血和缓，既有助于心脏机能的旺盛，也符合“春夏养阳”的原则。所以，夏季以“心静”为宜，“心静自然凉”。

俗话说，“小暑黄鳝赛人参”。根据冬病夏补的中医理论，小暑时节最宜吃黄鳝，尤以小暑前后一个月产的黄鳝最为滋补味美。夏季往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期，而黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨等作用。黄鳝蛋白质含量较高，铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上，并含有多种矿物质和维生素。黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度，防治动脉硬化引起的心血管疾病，对食积不消引起的腹泻也有较好的作用。在我们这一带，用素油炒鳝片加大蒜，方法简便，老少皆宜。

民间还有“冬不坐石，夏不坐木”的说法。暑期气温高、湿度大，久置露天里的木制椅凳等经过露打雨淋，所含水分较多，经太阳一晒，温度升高，便会向外散发潮气，尤其是中老年人在上面坐久了会诱发痔

疮、风湿和关节炎等疾病。

农历六月初六，相传是龙宫晒龙袍的日子，因为这一天一般在小暑的前夕，为一年中气温最高、日照时间最长、阳光辐射最强的日子，所以家家户户会不约而同地选择这一天，把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮，去湿，防霉防蛀，俗称“晒伏”。

民间还有“六月六，百索子撖上屋”之俗。相传，天上的牛郎星和织女星被银河分割在两岸，一年中牛郎与织女只有七月初七这一天可以相会，但没有渡船，所以在六月初六这一天，少儿们都要将端午节戴在手上的“百索子”撖上屋，让喜鹊衔去，在银河上架起一座像彩虹一样的桥，使牛郎织女能如期相会。另传，这一天是“小白龙”回家的日子，因为“小白龙”犯了天条，被龙王父亲囚禁在很远的一个小岛上，失去了行动自由，唯有六月初六龙王才恩准其回家探母。“小白龙”探母心切，一路上昼夜兼程，也便带来了惊雷闪电、狂风暴雨。

民间还有伏日祭祀的习俗，这在先秦时就已见著录，谓伏日所祭，“其帝炎帝，其神祝融”。炎帝传说是太阳神，祝融是炎帝玄孙火神。传说炎帝叫太阳发出足够的光和热，使五谷孕育生长，从此人类不愁衣食。人们感谢他的功德，便在最热的时候纪念他，因此就有了“伏日祭祀”的传说。而六月初六为“天贶节”，则始于宋代哲宗元符四年，“贶”即“赐”，为天赐之节。这是宋代皇帝在伏日向臣属赐“冰麯”和“炒面”之因，故称天贶节。

暑，表示炎热的意思；而小暑只是三伏天的开始，令人谈之色变的大暑就等在后面。暑是对人的考验，只要有信心战胜酷暑，才能让三伏最终被人类所征服。

不知是不是从小就这样的，我对声音极为敏感。

我的童年是在海盐武原曲尺弄48号老宅度过的。

在夜晚各家关门闭户之前，老宅的声音总是很热闹。除了交谈声唱歌声乐器声，还有吵闹声打骂声哭嚎声，开关木门的嘎吱声，上下楼梯的咚咚声，铁铲在镢子里翻炒菜蔬的嚓嚓声，竹划筴清洗马桶的刷刷声，正间梁上燕子的呢喃声，还有鸡啼、狗吠、鸟鸣、猫叫……在所有的声音中，我最敏感的是隔壁吴家收音机里的绍兴戏，只要这绍兴戏一响起来，礼拜天就要过去了，老宅大小大小20多个孩子就不能一起玩耍了。

到我读大学时，我喜欢想象关关雎鸠在河之洲的声音，屈原行吟泽畔“忽乎吾将行兮”的声音，岳飞怒发冲冠仰天长啸的声音，李清照回首来路凄凄惨惨戚戚的声音……

我曾在今年春季的一个清晨，在鸟儿们千转百回此起彼伏伏长短短高高低低的鸣叫声里，听到了一个绵里藏针的声音，一位五十开外的男子在微视频里矜持地儒雅地滔滔不绝地要置一个女人于死地。男子的音域从低到高，语速从慢到快，情绪从平稳到激昂，渐次得意忘形起来，毫不掩饰地对自己佩服得五体投地了。看完后我对分享视频的闺蜜说：他绝对厉害，有才，包括口才。不过他的语气语调，我们吃语言饭的会听出问题来的……

今晚我想到了张培的声音。张培是上海著名广播人、“上海之声”主持人，据说很多“70后”“80后”都将张培优雅的声音线比喻为“上海之声”。在张培英年早逝之际我曾经写过一些文字。我写了与张培的一面之交。我写了我在失眠的夜晚，眼前浮现出白发张培主持节目的样子。我还认定，这个白发飘飞的张培，这个声音永远优雅的张培，天上与人间，一定都能看到。

今晚我想起了这么多的声音，是因着一个人的离开世界。这个人就是上海电影译制厂的刘广宁。

刘广宁逝世了。享年81岁。

我不知道别人是不是都跟我一样，对于自己喜欢的那个人，从来不会去想这个人会不会离去。从上个世纪的七十年代末到八十年代，我看过很多刘广宁配音的电影，我对于她的声音不是一般的痴迷。那是一个特殊的年代，那个年代国门初开，中国以跑步的速度与世界融合。译制片为我们打开了通往世界的一扇门。

在我给师范生讲授语言艺术的日子里，我让学生学着给译制片配音。在十多年的时间里，影视对白配音成为学校艺术节的重头戏。

天使的声音

□ 韦蔚

6月25日下午我在微信群里看到了《刘广宁、童自荣1981年现场配音<绝唱>》。晚上读到了《童自荣：我们永远的小刘》和《儿子笔下的刘广宁》。我知道，我喜欢的一个人，永远地睡着了。

今晚，我读中国配音网发布的《栗原小卷女士发来唁电沉痛悼念刘广宁女士》一文，紧接着又读起了下面留言区的文字。当我看到“天使的声音”五个字时，瞬间觉得我的心被击中了。

我忍不住在电脑上敲敲打打起来。

我在本文标题的位置写下“天使的声音”5个字，我点开了中国配音网今天发布的《以十部经典译制片深切缅怀刘广宁老师》。我将刘广宁与乔榛合作配音的《生死恋》中的“两地书”，来来回回地听了一遍又一遍。那干净纯粹甜美活泼的声音，与影片中的女主人公夏子是何等的般配。之后，我点开了电影结尾处的“永诀”，实验室的意外爆炸夺走了夏子的生命。我看到被雨水打湿的网球场，一片沉寂。男主人公大官悲痛欲绝地伏在球场边的隔离栏上。突然，空无一人的球场上，击打网球的声音沉沉地丧钟一般地响起。之后是夏子清脆的道歉声回荡在空中——“对不起，球太高了！对不起，球太高了，太高了，太高了……”

我曾经在《轻慢不得的声音》中写过如下的文字：心若是烂漫，声也灿烂；心若是暗淡，声也幽幽；心若是谦卑，声也温婉；心若是壮阔，声也豪迈。眼睛会出卖灵魂，声音也会抖露出人里边的光景。

今晚九点，我点开360百科，刘广宁的信息已经更新：刘广宁（女，1939年—2020年6月25日），出生于香港，上海电影译制厂配音演员。

刘广宁是3天前的凌晨走的。

人走了，将声音留下了。

我知道这个世界很不完美。所幸这个世界还有如此完美的天使般的声音。人，但凡是大写的人，终究还是喜欢真善美的。

——写于2020年6月28日深夜

蝉之物语

□ 刘明礼

蝉，俗称知了。它是世间的精灵，用微小的躯体，鼓噪着整个夏天。它居高枝、饮清露，不避风雨，用短暂的生命，演绎出美妙的华章。

法国作家法布尔在《昆虫记》中说，一只蝉，从小小的卵到幼虫发育成熟，要在地下生活四年。

可以想见，在暗无天日的土层中，它隐忍止语，靠着泥土里的水分，孵化那颗能穿过针孔的细卵，一点点丰裕着自己，历经数年才成为一只通体洁白的蝉蛹。它顽强地蠕动着，艰难而执着地向着地面靠拢。在岁月的打磨中，练就一双利爪，也披上了一层紫铜色的坚硬铠甲。

在夏日里的某一天，它在将暮未暮之时冲破土层。它来不及休整，拖着一身疲惫艰难前行，一步步爬向树枝。不小心，它会重重地摔回地面。它坚忍着，不屈不挠，又重新爬向大树。它知道，只有爬上树的高处，才能华丽蜕变、羽化成蝉。它强忍着巨痛，崩裂开背上的硬壳，挣扎着撕扯下全身上下厚厚的那层甲冑。终于，它彻底挣脱掉束缚，望见了星光璀璨的蓝天！它抖动抖动透明的翅膀，一声长鸣，高高地飞向绿叶丛中。正所谓“十年不鸣，鸣必惊人；十年不飞，飞必冲天”！

蝉，历尽千辛万苦，才迎来了生命里的春天。然而，它在树上引吭高歌的日子，却只有短短的五周时间。秋风划过，

它的生命就要宣告终结。正因为此，它更加懂得生命的来之不易，更加珍惜光阴的可贵。它不因为生命的短暂而悲泣，却是用昼夜不息的欢歌，来迎接生命的涅槃！在有限的时光里，它焚膏继晷，只争朝夕，尽情绽放生命的精彩，努力创造生命的价值。在孤独寂寞中等待，在漫长岁月里积淀，一朝蜕变，便登高唱远，一鸣惊人。哪怕卑微渺小，哪怕生命短暂，也要放声欢歌，直到秋风乍起，用一曲高亢嘹亮的绝唱，点亮一生的激情与梦想！

蝉，虽蛰于浊秽，却居于清高，故古人把其视作高洁的象征——

垂緌饮清露，流响出疏桐。

居高声自远，非是藉秋风。

隋唐时期虞世南这首《咏蝉》，不仅将蝉的习性刻画得如此传神，而且以诗言志，以物喻理，倡导做人应像蝉一样居高而声远，不必凭借、受制于他物的君子之风，堪称咏物诗中的经典之作。

蝉鸣唱的旋律，是“知了——知了——”故人们通常称之为“知了”。说蝉具有禅心，实不为过。佛家便把蝉赋予了禅意：在禅宗眼里，“知”是智慧，“了”是觉悟。由“知”到“了”，和蝉的蜕变一样，是生命的再生，是灵魂的涅槃。“蝉”与“禅”，不仅字形相近，而且谐音。不知这是仓颉造字的偶然，还是物理相通的必然。以蝉说禅，既回归了本真，也参悟了人生。



古诗系列之浅水(油画) 项仕中 作

旗袍、“粹”及勇士之心

□ 风 荷

五月底，经典悦读小组一起共读张爱玲的小说《小团圆》。去的那天犹豫着要不要穿旗袍，但初夏时节，热与凉有点飘忽不定，囿于自己腰疼、颈椎的病痛，怕一着凉愈加严重，也就作罢。

读书活动定在邹邹老师的“无”工作室里。不大的空间，布置得很是温馨、怡人，窗前，有她亲手染的蓝印花布窗帘、抱枕，还有大小不同的花布装饰画，很适合阅读，也有一股古典风。我的《小团圆》封面是大红的牡丹花，封底是大红的凤凰，民族风味十足。配上这样的阅读环境，如果一群穿着旗袍的女子凑在一起秉书而读，在初夏微醺的午后会有时光倒流的恍惚。

可一起来共读的书友中并没有人穿旗袍，好像有点辜负了这样的雅兴。

而张爱玲是极喜欢旗袍的，也屡屡把旗袍穿出万种风情。那张“张迷”们熟悉的照片，双手叉腰，微昂的头颅，上扬的眉目和唇角，欲说还休，暗含着某种喜悦，有着女子的内敛和含蓄，极度地倾国倾城。喜爱旗袍的张爱玲也把旗袍浓缩在她的作品中，在文字里裹挟着世事沧桑和人生悲凉，正如她自己所说：“生命是一袭华美的袍，爬满了虱子。”

其实许多女人如张爱玲般，是有着“剪不断、理还乱”的旗袍情结的。一袭旗袍，承载着诸多生活的雅致和暗香，掩映在时

光的流影里。

“粹”的字面意思有二：一是纯一，不杂。二是精华。日本著名哲学家九鬼周造的《“粹”的构造》，则剖析日本江戸时代的审美观，认为“粹”这种意境，“是一个带有显著民族色彩的日语词汇”。

九鬼周造把“粹”的表征分为三类：一是媚态(美艳)，二是傲气(骨气)，三是达观(洗练)，凡事万物到达这三个境界，就是有着丰富色彩的意识现象——“粹”。他说：“在命运的安排下获得洒脱的媚态，能够清高地自由生存，这就是‘粹’……‘粹’必须是优美的，而且必定抱有一种淡泊、痛快、潇洒的心境……‘粹’中还包含着活力四射的武士道的精‘粹’。”

九鬼周造认为身穿轻薄织物、出浴后的姿态、杨柳细腰的窈窕身姿、“露颈”的和服穿法等，都是“粹”的自然表现。那么，中国传统的旗袍就与这样的“粹”有点格格不入了。旗袍以含蓄的方式，把东方女子的传统美感表现得淋漓尽致，流淌着孤傲、柔性的气质，尽显女性的婀娜、妩媚。只是，“粹”在表情上，“眼睛、嘴、脸颊等部位必须有张有弛”，这一点，两者之间倒有异曲同工之妙。

琴是个柔情的女子，却继承着一家传统制造业的家族企业，每天面对的几乎都是冰冷而大型的假件。但她骨子里却有着风花雪月的浪漫情怀，总是曳地长裙，裙裾

飞扬。有时，她如风一般飘然在不同文化不同背景的国度，也行走乡间宁静的家园，更沉浸于广阔而无垠的书海中，不断追寻、探索属于自己的那片天空，她说：“我追求的是一颗勇士之心。”

作为一名企业家，她每天在商海中拼搏，但又一直拿笔不断耕耘，寻求内心的欢愉与丰盈。年初，她参加了为期一年的书写营，坚持每天清晨5点多钟起床，写作一个小时，在书写中锤炼自己的意志，用文字这把“利剑”直面灵魂、修炼自我，不断汲取前行的力量。而她觉得最大的收获和意义是能自利也能利他，她经常与写作营的朋友们线上交流，探讨人生的意义和价值，提升各自的修行和能量。她用文字与同样爱好写作的朋友们一起共鸣，更不断挑战自己，向着更好的自我、更高的目标一路前行。

曾看到琴主持女企业家联欢晚会时的照片，身穿旗袍的她温婉、大方，有着企业家的干练，更多的是女子的知性与优雅，似乎汇聚了九鬼周造所推崇的“粹”的媚态、傲气和达观，闪烁着特有的人格魅力。

可我又常想，像琴这样爱穿旗袍却又有着勇士之心的中国女子，或许早已颠覆了九鬼周造关于“粹”的传统并越来越自信而仪态万方地行走在自己选定的人生之路上……



天目山听蝉 彭正海 作