

大暑

何志平

前日大暑，「赤日滿天地，火雲成山嶽。草木盡焦卷，川澤皆竭涸。輕紉覺衣重，密樹苦陰薄。葦簟不可近，絺綌再三濯」，南方濕熱交蒸，北方烈日暴曬，且行且高歌，怎一個「熱」字了得。

我是火體，懼熱多汗，為天生夏天怕熱的人。不過，怕的絕不是陽光的明媚，而是那份苦不堪言的悶熱。冬日再寒，可憑衣物抵禦，可借爐火及設備取暖。但夏天之熱鋪天蓋地，給人以無孔不入的糾纏，哪怕穿再單薄的衣衫，躲再陰涼的角落，也難以逃脫。故而，大暑一到，意味着一年中最熱、最悶、最難熬的日子正式登場。每年盛夏對怕熱如我者，不僅沒有熱烈的浪漫感，反倒像一場曠日持久的難耐煎熬。遑論如今香港的夏天早已擺脫季節桎梏，從四月到十月長達七個月的超長夏天成為常態，一年似只有夏冬。

苦夏這個詞，我印象最深。那時祖父有位老朋友廖伯公，懂醫卜星相，是一位奇人，與我家淵源頗深。他戰後到了香港，成了家裏的家庭醫生。他甫一見面，就斷定我的身體結構異常燥熱，容易「上火」。尤其夏天，「暑為陽邪，其性炎熱，暑氣升散，易耗氣傷津」，陽盛極而陰不足，易苦夏、身體出現各種不適。我小小年紀便開始飲各味涼茶，到十四五歲了都未曾看過西醫，及至留洋海外本科畢業後讀研需做體格檢查，才算是人生第一次真正看西醫。前一段時間，我還堅持每天飲兩杯涼茶。至於從小至大喝下去效用如何尚且不論，總之苦夏的標籤牢牢扎根心底，對熱的恐懼也伴隨自己走過了大半生。時至今日，不耐熱的表徵依然久遠如昔、清晰如昨。

尤其今年，不知是不是年紀大了的緣故，

立夏剛過，每逢下雨便全身癢，夜裏總睡不安穩，心煩意亂。看了西醫，擦了藥膏，好了幾日，隔天又如如是。轉至中醫，拔火罐、做艾條，加針灸刮痧熏蒸，溫經散熱、活血化瘀、祛濕排濁，鬱悶不已。苦夏之苦，不單單是對高溫溽熱的生理反應，更是一種身心的焦躁與不適。它不是無盡頭的搔癢折磨，而是頂着暑熱的堅忍本身。中醫學中，苦夏也叫疰夏，古代醫學典籍中常有論及，為天陽下濟、濕熱邪毒侵入人體，體內陽氣過盛導致氣血不足或運行不暢，蘊結為病，使人疲倦乏力、精神萎靡、食慾不振，幹啥都提不起勁兒。東漢《傷寒論》中的經典方劑——白虎湯，專門針對夏日大熱、大渴、大汗等情況。而西瓜性寒味甘，吃完退熱、津生、汗收，效果與白虎湯類似，故清代《馮氏錦囊秘錄》稱其為天生白虎湯。

在空調尚未普及的年代，人們消暑一是順應天時，講究心靜自然涼；二是依靠物理降溫，蒲扇竹扇、涼席瓷枕、冷水擦身。上世紀六十年代，我們一家四口住在一個二百呎的小單位。那年的大暑天也熱得厲害，媽媽於是買了一台小型的冷氣機裝在窗台上。晚上爸爸睡一床，我和弟弟睡一床，媽媽睡在兩床中的地上，一家人共享空調入睡，是那年酷暑裏清涼的回憶。一年後，我們又再搬到學校附近的一間由陽台封密間出來更小的劏房。

消暑最重要是調整飲食，例如涼茶綠豆湯、雪糕冰棒、西瓜仙草、蓮藕茭菱等。其中，西瓜俗名寒瓜，自五代時期傳入中國，宋代已南北普及。香港隸屬嶺南，西瓜素來便是夏季常規果品，雖無專門古代香港食瓜文獻轉載，但為廣東飲食文化自然延伸，廣受民眾喜

愛，食用歷史悠久。特別是上世紀物資匱乏時期，七月暑氣太稠，把人的食慾黏住，西瓜清熱解暑、除煩止渴，在暑熱最重的大暑、三伏天最適合，往往從水果變成餐桌上的主食，吃上幾塊就飽了，等同於一份簡餐。

有次，母親清早買回一個小西瓜。上班前泡於冷水，傍晚回家剖食。一刀下去，咔嚓有聲，一分為二。再把底部輕輕削平，半個西瓜和碗碟一樣穩穩坐在餐桌上。我拿着一把不銹鋼勺子對着瓜瓤正中間繞一圈，半球形的瓜心被挖起托住，這一口是所謂掌勺吃瓜人的儀式感，也是我最期待的第一口。落肚之後，餘下部分皆隨意，既可順着內壁緩緩刮落，也可沿着瓜瓤一圈圈向外盤旋。吃完的瓜碗，或規整利落、乾乾淨淨，或深淺不一、瓜汁混着果肉鋪滿盅底。我與弟弟相互對比着，瞬間笑開了花，連眼睛都是涼的。

那時的快樂很簡單，一瓶汽水、一塊西瓜、一次天台納涼，就能讓人幸福感滿滿，根本不會感到蒸籠般夏天的難耐與難熬。如今我們身處空調房，享受着身處科技時代的便利，卻體會到苦夏的滋味，西瓜也成了大家的餐後甜品。冷鏈運輸與大棚種植打破時令界限，人們一年四季都可買到西瓜，選擇空前豐富。在吃飽喝足後，店家端上一盤盤切好的各色果盤，西瓜早已去皮變為四四方方的分寸果肉，



▲大暑時節，遊客在江蘇省興化市萬畝荷塘景區乘坐木筏賞荷遊玩。
新華社

再擺上數個水果籤，一口一個，慢慢品嘗，消解正餐的油膩與厚重。

一顆西瓜，走遍江河，繼續着消暑計劃，也藉着人之巧思創意，延展出全新風味智慧。

年年夏日，我都要這樣體驗一次酷暑的意義，從而激情迸發、心境盎然。這世上的事，原是有自己的時辰。炎暑有盡，萬物既盛亦緩，大暑是夏天最後的燃燒。有些美好，必須經過烘烤，才能留下最深的印記。真正的考驗，是在跌入谷底，無人撈腰，全世界都等着看你倒下時，你依然能咬着牙從爛泥裏爬起來，逆風翻盤，低谷識人，絕境煉心而重生，打不倒你的，終會讓你更強大。

此刻，我坐在書桌前，焚一炷香，抿一口熱茶，額間立刻沁出一層細汗。可我終究還是要喝熱茶的，於是汗透了便沖個涼，換身衣服再喝熱茶。畢竟，今年夏天還長着呢。

以趣味解讀古詩詞出圈

「網紅學者」戴建業：有意思是人生的支點

書海漫遊

以談心的方式聊文學，重現古詩詞的現場感，不時爆出「你聽懂了沒有」「我的個天啊」等個性化高頻詞，再加上湖北麻城普通話的「神助攻」，讓戴建業教授成為近年大眾熟知的「網紅學者」。

深耕古典文學數十載，他不僅解讀詩詞，體悟先賢，而且針砭亂象，洞察社會百態。近日，大公報記者對戴建業教授進行了專訪。當今天的人們因於對人生價值的追問，執着尋找宏大的「意義」時，這位步入古稀之年的學者透過《大公報》表示，人生可能沒有「意義」，但不能沒有「意思」，只要還覺得人生很有意思，就會有面對生活挫折的勇氣，對社會和未來滿懷希望。

大公報記者 張帥



▲《兩宋詩詞簡史》，戴建業著，上海文藝出版社，2019年。



▲2026廣州讀書月活動之戴建業「談閱讀——為何讀與如何讀」主題演講暨書籍發售會現場。

當下，很多年輕人用「奧德賽時期」來描述自己正在經歷的迷茫。戴建業稱，年輕時他也有各種煩惱、痛苦，甚至經常失眠。上大學高分考入華中師範大學中文系，中文系要求學生「一手漂亮字，一口標準話」，他的麻城方言口音常遭到同學嘲笑，最大的麻煩是畢業時教學實習，由於方言口音重，第三天就有學生家長投訴。

人人都會經歷「奧德賽時期」

教學實習的打擊給戴建業留下了陰影，研究生畢業後走上講台仍然緊張。他說，有人認為「你聽懂了沒有」很自傲，其實是他擔心學生聽不懂自己的課，上課時會常這樣問，久而久之就成了自己的口頭禪。生存的嚴酷逼迫他學好普通話，彼時錄音機還不普及，他就買了一台便攜式收音機收聽電台廣播，跟着電台來正音。

「沒有哪個人有『後眼睛』，也沒有誰能夠一眼千里，迷茫是正常的，如果不迷茫那才奇怪。」戴建業對大公報記者表示，青年時期是一個岔口，可能只長成一棵矮小的苗，也可能長成參天的大樹，需要自己去迎接挑戰。

「你聽懂了沒有」「我的個天」「浪漫得要命」，是戴建業喜歡說的口頭禪，近年以這三句話為名的散文集陸續出版，被讀者稱為「口頭禪三部曲」，銷量都不錯。而在學術領域，解讀陶淵明、孟郊以及兩宋詩詞的專業著作也受到讀者歡迎。

戴建業表示，自己最喜歡的詩人是陶淵明和蘇東坡。「陶淵明知

道人生有所得就必定有所失，知道自己想要什麼，會主動放棄別的東西，既積極又灑脫，既超然又執著。」戴建業說。對於蘇東坡，他則寫過一篇兩萬多字的長篇文章《吃貨蘇東坡》，羨慕蘇東坡走到哪裏就喜歡哪裏，吃到什麼就愛上什麼。蘇東坡品味到了人生的「意思」，所以困境中依舊活得有情有趣，有滋有味。

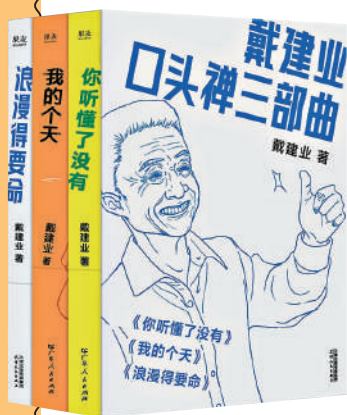
在戴建業看來，不必去糾纏人生的意義，意義可能被消解，唯有覺得有意思才會鍥而不舍，人生的「意思」才是支點。

冀與香港讀者面對面交流

2018年的一天，有年輕同事興奮地告訴戴建業：「戴老師，您在抖音上『火得一塌糊塗』。」原來，有人將戴建業八九年前上課的視頻截取片段掛在平台上，一天觀看者就有兩千多萬人次，這些視頻改變了不少人對古典詩詞的刻板印象，重新燃起學習古代詩歌的熱情。四年後，「感動中國2022年度人物」集體獎頒發給了十三位在網課直播間走紅的「銀髮知播」，戴建業榜上有名。

華中師範大學前校長馬敏教授曾撰寫《有感於華師「戴建業現象」》一文，認為戴建業教授「走紅」，固然有短視頻傳播形式的助力，但最關鍵的是「有趣」與「有貨」，有深厚的學養為支撐，並將學養與高妙的講課藝術融為一爐。

戴建業透露，去年香港書展邀請他去做主題發言，因為時間衝突而沒有去成。以後有機會，很期待與香港讀者面對面交流。



►戴建業接受《大公報》獨家專訪。
大公報記者張帥攝

◀戴建業「口頭禪三部曲」包括《你聽懂了沒有》《我的個天》《浪漫得要命》，廣東人民出版社，天津人民出版社。



做一個合格的古典詩歌讀者

戴建業認為，單音節加上象形文的漢語，天然就是寫詩的好材料。青少年為什麼要讀古詩？戴建業在《古詩精讀》的序言中曾說，孔子將「興於詩」作為成才和成人的起點，多次告誡兒子和學生「詩，可以興，可以觀，可以群，可以怨」。好好學詩，不僅使人越來越靈秀，啟發想像，觀察越來越細緻，情感越來越細膩，還可以感發意

志，並藉詩領略自然，觀察社會。

他對喜愛古詩詞的讀者建議，求學的要訣是「入門要正」，讀詩也要循階而上、漸入漸深，因此須先學會「辨體」，清楚一首詩是什麼文體；然後「知音」，了解一些音韻知識和格律規則；其次「識典」，多掌握古代的歷史、地理、天文、曆法等知識，從而做一個「合格的古典詩歌讀者」。

書法篆刻家劉一聞到訪聯合出版集團

【大公報訊】文化學者、篆刻家、書法家，上海博物館研究員劉一聞，日前到訪香港聯合出版集團。

劉一聞祖籍山東，是近代史學、金石大家王獻唐的外孫。劉一聞師承蘇白、方去疾、方介堪、謝稚柳等篆刻、書畫大師，取得了篆刻、書法、理論、繪畫諸方面藝術成就，尤其篆

刻，以漢將軍鑒印為核心，融合秦詔版、瓦當、銅鏡銘文，刀法爽利細膩，刀筆合一，古雅靈秀。上世紀八十年代便一舉成名，與韓天衡、石開、王鏞並稱為當今印壇四大家。

劉一聞學養深厚，著述甚豐。依託上海博物館的館藏資源，出版研究專著，填補了近代楹聯、秦漢印學研究的空白。

香港聯合出版集團董事長傅偉中、總編輯兼集古齋總經理趙東曉，與劉一聞一行進行了座談。傅偉中介紹稱，集古齋1958年在香港成立，是新中國成立初期至改革開放前內地書畫對外輸出、海外藏家收藏中國書畫的重要窗口，被業界稱為「南集古、北榮寶」。劉一聞則介紹了內地特別是上海，以及得潤書畫研究會的書畫、篆刻的研究、創作情況。雙方一致同意加強合作，為促進香港與內地的文化藝術交流，多做工作。



▲傅偉中（左二）、趙東曉（左一）與劉一聞（右一）等座談。