



编者按

今年夏季特别热，入伏、度暑也成了时下最热门的话题。以前我们是怎么度暑的？曾发生过哪些令人难忘的事？你认为如何度暑最惬意？本期《文苑》编辑了几位作者的作品，和广大读者一起分享“伏天那些事”。

观点

伏天不“伏”

唐占海

伏天炎热难耐，一个哥们仰天长叹：“我想像动物一样冬眠，哦，不对，是‘伏眠’。我就想躲在空调屋里睡一个伏天，睡醒后秋天就到了，天也凉快了！”

很多人都像我这哥们一样，到了伏天就真的“伏”着不动了。我觉得伏天如何过，因人而异。你越怕伏天，越想躲伏天，越觉得这种闷热潮湿的天气无法忍受。索性像我一样，伏天不“伏”，让自己在炎热中动起来。

我有早起跑步的习惯，已经坚持了几年。我的一些“跑友”到了伏天就歇了，从养生的角度说，这样也未尝不可。可我觉得自己的身体耐力很强，坚持跑没问题。我做了适当的调整，以前都是六七点钟跑，伏天五点钟我就起床去跑，因为清晨凉快一些；以前我每次跑一个小时，伏天我只跑40分钟。就这样，我坚持伏天不“伏”，继续着跑步的快乐。

古人说：“冬练三九，夏练三伏。”三伏天坚持锻炼，很考验人身体的承受力，也很能磨炼意志。开跑没几步，我就感觉汗出来了。不到五分钟，衣服就被汗水浸透了。不过跑着跑着，会觉得两腋生风，虽然热，但并不难受。感觉累的时候，我还会把速度放慢一些。伏天确实不同于别的时候，我随时注意自己的身体状况。40分钟跑完，汗已经出得透透的，很畅快。运动产生的多巴胺让人快乐，我张开双臂，尽情舒展自己，享受着动起来的快乐。

伏天不“伏”也是一种福气。动起来挑战炎热，人还会产生征服的快感。另外，身体经过这样的磨炼，也会更加强壮。

伏天也有不一样的幸福。与其躲在空调房里发霉，不如走出去，寻找真正健康自然的清凉之地。我在伏天的时候，喜欢带上家人来一次说走就走的旅行。一般都是短途游，开上汽车去附近有山有水的地方玩一玩，大自然的怀抱才最舒适。

我们常去的是溪水边。我发现有水的地方气温比一般的低个两三摄氏度，但这细微的差别却给人很明显的感觉。去水边玩水、戏水是伏天特有的快乐。当然，戏水要注意安全。我带家人去的地方，水很浅，不到膝盖，可以蹚水玩。孩子们到了那里就撒了欢，他们光着脚蹚水，捡拾溪边的石子，找小鱼翻小螃蟹，兴奋得大呼小叫。大人也不妨学着他们的样子，尽情玩耍。有水的伏天，就有清凉，再凉爽的空调房，都不如置身自然那么舒服自在。

伏天不必一味躲避炎热，很多时候顺应才是最佳方法。痛快淋漓地玩一次，回家的时候，满足感油然而生，让人觉得伏天其实是“福天”。

伏天的动，还有很多方式，比如可以游泳、散步、打拳、练剑，根据自己的身体状况选择适合的就好。伏天不“伏”，保持身体的动态，生活才会有活力。不要在空调房里“蛰伏”，过一个活力满满的伏天，也能收获满满的幸福。



随笔

伏天的“晒”场

李秀芹

每年伏天，老伴都会在院子里支起木板，将家里的几箱书信摆在木板上晒。老伴晒信积极性最高，我家晒棉被、晒棉衣只晒一两个小时，可晒书信却需要几天时间，老伴哪里是晒信，分明是重新阅读，而且不止阅读一遍。

伏天太阳炙烤着大地，老伴躲在树荫下，后背朝着太阳，戴着老花镜仔细翻看信件，看到兴奋处，还朗读给我听，汗水顺着他的脸颊流成了“小溪”，他依然看得乐此不疲，还美其名曰，一边“读信”，一边晒背，精神健康两不误，而且汗如水流，风吹凉爽，不觉其热。

伏天晒太阳又称天灸，中医认为，背部属阳，背后的督脉统领全身阳气，脊背两旁是足太阳膀胱经，联络脏腑，太阳一晒，毛窍充分张开，能帮助人体排出各个脏腑的邪气。晒背是一种很好的养背方法，有利于人体健康。

我也学老伴晒背，不一会儿就受不了了，老伴说，纯晒肯定受不了，你得吃点儿精神食粮，转移一下注意力才行。老伴指的精神食粮是书信，那些书信每次搬家我都思索半月，是烧毁还是卖掉，最后老伴拍板说，卖掉，卖给他。为此他一月没要零花钱，将书信变为私人收藏，断了我将书信断舍离的想法。

我也取一封信，背对着太阳看，这还是我年轻时和同学的通信，如今同学远在大洋彼岸女儿的家中，我和她有十多年未联系了，再次读信，青春气息扑面而来，仿佛一下回到了十五六岁，好多回忆被这封信打开，记忆的洪水倾泻而出，我跟老伴絮叨了一个多小时。光顾忆苦思甜了，衣服都被汗水浸透了，也浑然不觉。进屋喝一碗绿豆汤，出门再將书信翻晒一下，再寻一封，再读，一天时间就在读信、回忆和消暑汤中悠悠而过。

傍晚，冲个凉，坐在灯下，提笔给远方故友写封信，多少年不手写信了，现在通讯发达，电话、网络随时可以问候，但却疏于联系，越方便越不知道聊点什么。晒信时节，摊开信纸便可下笔千言，开头都是固定模式：今天晒信，重读了年轻时你写给我的信……老伴说，晒信是话引子，一封信牵出半生过往，书写的是情谊也是岁月。几日后，故友回信，旧时友情又连接上了，小确幸荡漾心中，泛起阵阵凉爽。

老伴没有我这样感性，但他有时会将书信晒给儿孙看，特别是儿女在外读书时寄回家的家书，如今写信人再次翻阅，或孙辈翻看父辈家书，体会一下父辈的青春时光，亲情一下就拉近了。

老辈人常说晒伏是晒“福”，晒书信其实是晒幸福，一封封信都是来自远方的牵挂，都带有时光印记。我家有几箱子书信，通信人有上百位，每位写信人都曾给予我们温暖，重读书信，往事再现，心里的阴郁和孤独都晒没了，这就是老伴所说的晒精神吧。

散文

伏天那些事

与蛇同眠

马新声

那个夏夜，我和搭档小郭接到一户居民报警，称他家里进了一条蛇。

我们随即赶到了报警人家中，是老旧的私房一楼，那条蛇应该是从厕所的一个排水小洞里钻进来的，正盘在洗手盘的底座上，一动不动，在幽暗的灯光下泛着黑黝黝的光，煞是骇人。报警人是一位老太太，心有余悸地说：我刚才从外面乘凉进来，一打开灯准备上厕所，就看见一堆这样的东西盘在地上，吓得半死！

我们一边安慰她，一边寻思着怎么把这伙弄走。这里是人员较集中的居民区，我们得想办法把它转移到不会给居民带来安全隐患的地方才行。再说蛇对生态有益，我们不能伤害它，还得找个合适的地方放生。

终于，我们想到附近有个公园，里面有个蛇园，专门是圈养毒蛇的。那便是最目的目的地。但我们怎么把它弄过去呢？我和另一名民警小郭都不会抓蛇。辖区居民王师傅顿时浮现在我脑海里，此人平日擅长抓蛇。

我们马上联系到了王师傅。他家住不远，我留下看着这家伙，小郭火速驱车将王师傅

接了过来。王师傅打量着那蛇，说：抓到是没问题，但得搞个袋子装进去。老太太东找西找，弄来了一个废旧的编织袋。只见王师傅俯身上前，一把抱住了蛇的七寸。蛇剧烈挣扎，王师傅没让它挣脱，而是一把把它丢进了编织袋中，然后迅速扎紧了袋口，用细绳捆结实。

我们将入袋的蛇放到警车后备箱里，随即往蛇园开去。在城市的街道上行驶了上十里路，进了公园，我们沿着坡上行赶往蛇园，到了门口，我们开箱去拿那只编织袋，却发现袋中空空！

我们大吃一惊，有些害怕地去看那个袋子，却发现绑袋的细绳依然捆得严严实实，但蛇却是不翼而飞！

我们更加紧张了，心想这家伙别是咬通袋子钻出来躲进了后备箱里。于是，我们把后备箱翻个遍，奇怪的是依然不见它的踪影，又翻来覆去把车里车外找了一遍，还是没发现。

我心里有些发毛，这家伙真有遁形术不成？我们请教蛇园的值班师傅。师傅说蛇会很缩身，只要有极小的缝隙，它的鳞片便可以形成锋利的尖刀，让自己从缝隙里钻出来。蛇园师傅估计，

它可能钻出来后从车厢缝里逃走了。他让我们放心，因为一般而言蛇很胆小，不会主动伤人。我们心想只要它不会主动伤人，回归自然就很好。

第二天下午，我们几乎把这事忘了，却隐约闻到车里有一股刺鼻的臭气。我们左寻右找，却未发现什么，只好开车到洗车行，请洗车师傅帮我们洗车。洗车师傅嗅了一阵，指着车子后排座位与尾箱连接处说：应该是这里有东西。

在他的指点下，我们拿开汽车尾箱的底座，眼前的一幕让人目瞪口呆——一条蛇的残骸，盘踞在尾箱底座的支柱上，其上已爬满了绿头苍蝇！

这个诡异的事件终于有了清晰的结果。蛇从编织袋里钻出后，躲在汽车这个前后结合部最隐秘的部位，但是因为天气太热，加之我们通宵都在辖区巡逻，汽车开动起来的热量让本喜欢凉爽、且冷血的它如温水煮青蛙般活活热死了！

让我们后怕的是，我和小郭一通宵都呆在车上，没有警情时就在车座位上打盹，居然与蛇这样近距离相处了将近24小时！

偷瓜谣：“下定决心去偷瓜，不怕牺牲往前爬，排除万难大的，争取胜利运回家。”

偷瓜的时候，我们就像鲁迅笔下半夜里出没的猫，趁着银色的月光，蹑手蹑脚，匍匐前行，生怕弄出一声半点动静，惊动看瓜的“冈土”。但看瓜的不是手拿钢叉狠狠地刺向猫的付大爷，而是面慈心善又心细的付大爷。每次我们刚到地边，就会发现从瓜地的一个地方闪出一道手电筒的光，接着传来付大爷的声音：“上山有野狗，野狗会伤人，没回家的赶快回家，自己已暴露了，不得不灰溜溜地溜回家。但我们哪里会甘心？终于有一天，我们被付大爷堵了个正着，但他并不呵斥我们，反而轻声细语：“上山有野狗，野狗会伤人，你们没听见吗？再说了，这坡坡坎坎的，摔了怎么办？”随即又用手电光绕了几米高上的土坎，“以后别来了，想吃瓜了告诉大爷，大爷和队长轮流给大家分发瓜。”

偷瓜行动以失败告终，但我们依然吃到了甜甜的、爽口的西瓜。

记事本

夏日瓜趣

袁仁成

山的山坡上腾出大大小小十多块地来种西瓜。

西瓜成熟季节，由生产队的会计领着几个壮劳动力挑着西瓜去赶集，集市上卖不掉的西瓜就拿回来分给每家每户。集市上卖不掉的西瓜，往往都是毛病的，要么不熟，要么白瓤，剩下的最好的也是“歪瓜裂枣”，没人看上眼的。但不管什么样的瓜，大家都宝贝一样抱回家，然后风卷残云，啃得只剩下最外面一层绿皮也舍不得扔掉，因为会持家的女人会把瓜皮洗净，切成丝，用盐腌了，晒成了咸干菜。

每个赶集日太阳下山的时候，是小伙伴们等得最焦急的时候，有时甚至迎出好几里地，看看大人们西瓜究竟卖完没有。远远地如看见大人们挑着的箩筐沉甸甸地回来了，就高兴得手舞足蹈，而如果看见箩筐飘飘的，或者几个个像打了霜的茄子。

如果有好几个集日吃不到西瓜，有的小伙伴就打起了歪主意，动员几个胆大的夜晚去偷。不知道是谁还改编了一首

冰棍是童年的花

王忆

起来啦啦啦。卖冰棍的人看上去也特别清爽素净：白褂子、白帽子、白口罩。

遇到买冰棍的，卖冰棍的動作娴熟地打开箱子，掀开里面的棉垫，取出冰棍，把带把儿的一方朝着你，待你拿住了、握稳了，便迅速地拭掉冰棍的外衣，放到冰棍箱子旁边的网兜里。

离我家最近的路口最初只有一个冰棍摊，是一个老年妇女经营。后来对面又出现了一个，年轻姑娘的，我们小孩子喜欢去年轻的姑娘那里买，后来才知道，两人竟然是一对母女。

那些年，除了自己买冰棍吃，还可以吃到单位防暑分的冰棍。当时“钢厂的冰棍，化工厂的汽水”最有名。说它好，就是口味等可以和外面商店卖的媲美。

这两家单位的防暑降温产品我都吃过，对化工厂的汽水印象倒是不深。因为他们不让带瓶子出来，偶尔喝个一两次也是家人用自家的瓶罐罐装回来的，里面的气早就没

了，于是就就像喝糖水一般，没有汽水“扎嘴”的快感。

钢厂的冰棍则不同，我常吃。在钢厂工作的大舅，只要在班，都会用暖壶装几根冰棍送来。多年来，我始终忘不掉满头大汗，背心湿得贴在身上的大舅骑车送冰棍的场景——他一手扶着车把儿，一手抱着竹编的暖壶，老远就大声叫我的名字。

放在暖瓶里的冰棍儿，都是剥去了包纸后放进去的。暖水瓶保温效果不太好，冰棍儿送到家已经开始融化了，有时只能直接倒在碗里。那半软的冰棍儿，混杂着一些汤汁，挤躺在碗里，是那么美丽、清香、可爱。我慢慢嚼着、舔着、喝着，仿佛所有的酷热都被它赶跑了。

冰棍是童年的一枝花，充满了美丽、清凉和温情，永远开在我童年的记忆里……

2023年7月16日 星期日
责任编辑：朱洁
美术编辑：言岚
校对：马晴春

有奖征文



有共情的医生

方敬新

2019年8月底，我左侧后腰部忽然有点痒，爱人看了说，这里长着一些透明的小水泡，面积大约一元硬币大小。我以为没什么事，就没管它。没想到，仅三天，我便疼痛难忍，而且痒得厉害，爬起来，还不能搔，一搔就起疹。碰不得，坐不得，睡不得。爱人用手机给我拍下照片，说，惨不忍睹！

我自己看到照片时也吓了一大跳。从小就怕蛇蝎，害怕看见蜂窝、麻拐蛋（春天田里未变成蝌蚪前的青蛙卵）之类的东西。这些透明的水泡大小不一，有的如黄豆，小的如芝麻，密密麻麻，相连成片，左边腰部以下大腿以上整个臀部竟全是它，就如同那麻拐蛋！有人说，这是蛇缠腰。这种形如麻拐蛋样的东西竟长在我身上，还有“蛇盘腰”这样一个毛骨悚然恐怖非常的名词，不禁令我浑身起鸡皮疙瘩，不寒而栗！

但我怕麻烦折腾，以往一点小病，一般都是弄个土方子，或者去附近药店买点药自己解决，不愿意去医院。这回，我又故伎重演，用了氟轻松、地塞米松和草药水洗来治它，却一点效果也没有。

疼痛难忍，坐卧不安，实在受不了了。9月2日上午，由爱人陪着我去了市中心医院。在路上我只能慢慢走，确切地说，是一步一步缓缓地移动，从公共汽车站下车后到医院门诊，不过两百米，爱人扶着我却费了20多分钟才走到。

挂了皮肤科专家号，接诊的是罗主任，他专注地望着我，耐心地听我诉说患病经过和这病对我的折磨痛苦后，他轻声细语地进一步询问我有关情形，对我的回答他不点头不摇头。在仔细地看了我臀部的病变部位后，诊断为“带状疱疹”。他给我开了处方，确定了采用光疗、内服药物和外用搽药与喷剂的三联治疗方案，他缓缓地嘱咐说，从今天起以后每天上午到这里来做几分钟光疗，并按时吃药搽药，保持心平气和、不要着急，几天就好了。他顿了顿，又说，还应注意莫吃胡椒、辣椒、槟榔、酒之类刺激性的东西。

他态度和蔼，认真倾听；他说话声音好听，似有磁性。而且，我注意到，他在看过我臀部后望着我的眼里，似有一丝怜悯，而这怜悯的眼神以前我只在母亲的眼里看到。所不同的是，母亲在这时往往会有一声叹息，说，孽孽啊！

我突然觉得他是可信赖的。本来，我分外烦躁，这时心情却轻松了。

过了3天，疱疹没再扩散，有些小了，有的凹下去了，感觉好些了，可喷剂（覆盖在搽药上保持药物持久发挥效力作用的药）没有了，便去请罗主任再开。以前听别人说，即使是复诊，尤其是主任医生复诊，也是要重新挂号的。罗主任却不要我挂号，二话没说，就给我开了喷剂处方。

经过七天光疗和药疗，我臀部的疱疹基本上结痂了，但还是痒。我又一次没挂号请他复诊，问他这是怎么回事？他耐心地讲，这个病一般单侧发病，常沿神经走向呈带状分布，它具有嗜神经性，因而会引起神经痛，在表皮治愈后还会有皮肤底层痒或疼的后遗症，年纪轻点的这种症状持续一两个星期就自愈了，年纪大一点的大约需要三到六个月甚至更长一些的时间才能消失。

我静静地听着，有了底，长了知识。他建议我去看疼痛科。后来，我这话后后遗症终于治愈了。但我还有200元钱的药没有吃完。病好了，这药没用了，放在家里就是浪费，想把它丢掉。开出去的药还能退吗？抱着试试看的心情，我又去找罗主任，请他帮我退药。不想他二话没说，就帮我退了。

为此病，我有复诊时有时咨询，前前后后去找过罗主任六七次，只有复诊挂号，咨询时他也和颜悦色，有求必应，耐心回复我。

我想，医生应该和患者有共情，有了共情，医患之间就会少一点距离感，多一点亲和感。有了共情，医生就不能仅治愈患者身上的病，还能治愈患者心灵上的病。罗主任便是有这种共情的医生。

征稿要求

- 1.除诗歌外题材不限，字数1200至2000字为宜。
- 2.文章要求真情实感，见人记事，不要大话、空话、套话，同时附上作者联系方式。
- 3.投稿邮箱:420918118@qq.com。
- 4.奖项设置:一等奖1名,奖金3000元;二等奖2名,奖金2000元;三等奖5名,奖金1000元;优秀奖奖10名,奖金500元。
- 5.活动时间:2023年2月至2024年2月。