

· 字说节气 ·

小暑 大暑

□ 邹梦然

夏至这一天，我们迎来了一年当中最长的一个白昼。紧跟在夏至之后的两个节气就是小暑和大暑。小暑一般在公历7月7日左右，大暑则在7月23日前后，这一时期是一年中暑热最盛的一段时间。从小暑到大暑，暑热之气不断增长，到达顶峰，这两个节气也因此得名。

《说文解字》：“暑，热也。”“暑”是一个以“日”为义符，“者”为声符的形声字。义符“日”代表着当空照耀、源源不断散发热量的太阳，因此“暑”可以表示炎热之义，也可以用来指称有着炎热气候的夏日。但“暑”并不只是单纯地表示炎热。《释名》说：“暑，煮也，热如煮物也。”“暑”与“煮”同源，都有着温度高、水分大的词义特点。段玉裁也说：“暑之义主谓湿，热之义主谓燥，故暑暑谓湿暑也。”所以与“热”侧重于干燥炎热不同，“暑”更侧重指的是既潮湿又炎热。《汉书·张骞传》：“身毒国在大夏东南可数千里，其俗土著，与大夏同，而卑湿暑热。”张骞介绍身毒（今印度）时提到那里低湿的土地与暑热的气候，湿与暑密切联系在一起。我们常说“溽暑”“蒸暑”，“溽”“蒸”将“暑”中所蕴含的潮湿状态外现了出来。

“暑”指湿热，以“暑”命名的两个节气代表了一年中最潮湿、炎热的时节。《逸周书·时训解》记载，小暑时，风携带着热浪而来，蟋蟀受不了这热气从野外进入室内，老鹰离开蒸腾着热气的地面，开始在空中盘旋，找寻捕猎的对象。到了大暑，随着温度和湿度进一步升高，萤火虫产在腐草中的卵开始孵化出来，气候愈发湿热，土地也更



加潮湿，不时就有大雨降下。暑气让每一个身处其中的人也都饱受溽暑之苦。南宋陆游在《苦热》中写道：“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融。无因羽扇飘埃外，坐觉蒸炊釜甑中。”形容身处室内就仿佛在蒸笼中一般。民谚中也有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。

在这样湿热的天气下，自然要顺应天时，避暑纳凉。人们将每年最热的一段时间称作“三伏”，即初伏、中伏和末伏，初伏之始大致就在小暑之后，中伏之始就在大暑之后。所谓“伏”，《史记正义》解释“伏者，隐伏避暑也。《历忌释》云：‘伏者何？以金气伏藏之日也。’”所谓“伏”既是指这段时间暑热太盛，要隐伏起来以避暑热，也是指金气所代表的秋气在暑气方盛之时暂时伏藏。在炎炎夏日里，古人会主动寻一处纳凉避暑之地。孟浩然《夏日南亭怀辛大》：“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。”秦观《纳凉》：“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。”水岸旁、树荫下都是古人纳凉的好去处。不过古人有时并不特意去寻清凉之所。白居易

《消暑》中说：“何以销烦暑？端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。”比起寻找清凉的现实环境，更有人注重心境的修养，以达到心静生凉的境界。

虽然人们经历着暑热的煎熬，但对于农业而言，小暑到大暑却是至关重要的一个时段。戴复古《大热五首》（其一）：“天地一大窑，阳炭烹六月……君看百谷秋，亦自暑中结。”小暑到大暑这一时期距离立秋不久，同时具有充足的日照和丰沛的降水，正适宜庄稼铆足了劲吸收阳光雨露，旺盛生长，结出饱满的穗。所以又有“大暑没雨，谷来无米”“大暑无酷热，五谷多不结”“禾到大暑日夜黄”的农谚。和土地的热气一同蒸腾起来的，有拔节的庄稼、麦穗的芬芳和对丰收的希望。越过这丰收前的酷暑考验，禾役穰穰、穰穰满家的好日子，就遥遥在望了。

（作者系北京师范大学民俗典籍文字研究中心、中国文字整理与规范研究中心博士生）
（据《光明日报》）

《我的阿勒泰》在
哈萨克斯坦7频道黄金时段播出

据《新疆日报》消息（石榴云/新疆日报记者 宋卫国）“《我的阿勒泰》这部剧拍得不错，我们很喜欢看。”7月1日晚，哈萨克斯坦阿斯塔纳市居民艾格丽姆·卡里边看剧边说。当地时间7月1日19时，电视剧《我的阿勒泰》在哈萨克斯坦7频道开播。

为了让更多当地居民收看《我的阿勒泰》，哈萨克斯坦7频道还播放了预告消息。看到这一消息后，艾格丽姆·卡里专门上网搜索了关于这部剧的相关报道，当看到该剧网络评分高达8.4分时，开播当天早早就和家人守在电视机前，等待《我的阿勒泰》播出。

哈萨克斯坦7频道是哈萨克斯坦国家电视频道，19时是他们的黄金时段，《我的阿勒泰》以每天1集的进度在该频道播放。

“这部剧让我们看到了阿勒泰色彩斑斓的风景和美丽的阿勒泰姑娘，我迫不及待想知道剧中后续的故事。”艾格丽姆·卡里说。

哈萨克斯坦7频道总制片人艾古尔·朱努索娃说，相信哈萨克斯坦的年轻人会喜欢《我的阿勒泰》这部剧。

据国家广播电视总局网站的消息，《我的阿勒泰》哈萨克语配音版在哈萨克斯坦7频道首播后，还将在哈巴尔电视台等当地主流电视台播出。



精准诊疗 让患者享受高品质医疗服务

——记援疆专家、河北医科大第二医院呼吸内科副主任医师、巴州人民医院呼吸与危重症医学科副主任赵靖

“赵主任，我母亲现在不停咯血，怎么办啊？无论花多大代价都请你们赶紧救救她。我代表全家感谢您了！”

“先不要着急，让患者保持平静状态。咯血虽然很凶险，但我们绝对有办法控制和治疗的。”近日，河北援疆专家、河北医科大第二医院呼吸内科副主任医师、巴州人民医院呼吸与危重症医学科副主任赵靖耐心安慰患者张女士的家属。他带领团队不懈努力，通过介入止血治疗和一系列综合诊疗，最终使张女士的病情得到有效控制和明显好转，并顺利出院。

在赵靖援疆工作的一年多时间里，像这样惊心动魄、争分夺秒抢救生命的故事几乎每天都会发生。同事张明欣说：“有时他刚吃两口饭，突然有急诊患者需要救治，他会立即放下碗筷奔赴工作岗位。在他眼里，没有什么比抢救患者生命更重要的了！”

一年多来，赵靖带着对边疆地区人民的深厚情谊，义无反顾地投身到医疗帮扶各项工作中。他不仅用精湛的医术和浓浓爱心为各族患者带来了健康和希望，也为当地医疗事业健康发展作出了积极贡献。

为了将呼吸与危重症医学科打造成为医院的一流科室和标杆科室，赵靖针对医院呼吸内科的学科建设、队伍建设、管理水平、诊疗能力等进行精准帮扶，充分落实“按需帮扶、形式多样、注重实效”



近日，赵靖在为病人进行电子支气管镜检查。

的帮扶理念，不断推进“技术、人才、管理”三位一体融合发展。他还主动与科室医生结“师徒”对子，实现“一个带一群，一个帮一体”，共同推进学科建设，为巴州打造留得住、能战斗、带不走的医疗人才队伍。在他的倡导组织下，医院开办每月一期的“情系巴州 学术润疆”呼吸系统疾病诊疗MDT论坛，邀请北京朝阳医院，北京中日友好医院，河北医科大学第二、第四医院的知名专家学者，开展大规模的线上学习交流，及时将前沿医疗领域的新知识、新技术、新方法传递到巴州。如今，论坛已成功举办4期，成为巴州人民医院学术交流和新技术新项目

应用交流的高地，为医院健康快速发展注入了新活力、增添了新动力。他还积极带领团队申报自治区自然科学基金项目课题：探究RhoA/ROCK信号通路在慢性阻塞性肺疾病免疫稳态失衡中的作用及机制；指导新技术申报FeNO在气道慢性炎症的应用等，有力提升了科室科研能力及应用水平。

赵靖经常对同事们说：“医生面对的是鲜活的生命，生命对于每个人来说只有一次，任何时候都来不得半点马虎和懈怠。我们要始终坚持实施精准诊疗，让患者享受到更高质量的医疗服务。这也是我开展援疆工作的初心与使命。”

科室主任马超表示，在赵靖的带领下，科室现在已经能够熟练开展无痛支气管镜检查，还能帮助发现早期病变，为开展病变的诊断及手术治疗提供有力支撑。赵靖还通过小讲座、床旁指导、科内手把手实战操作等，帮助科室人员熟练掌握呼吸机的模式选择、参数设置，以及床旁呼吸力学的监测，帮助无创、有创呼吸机得到广泛临床应用，增强了年轻医生对危重症患者的救治能力，提高了患者的生存率及预后。

为了让巴州各族群众享受到“家门口”专家诊疗服务，赵靖先后奔赴尉犁县人民医院、若羌县铁干里克镇卫生院、且末县人民医院等多个基层医疗机构开展义诊、查房和疑难病例讨论，针对当地群众的常见病、地方病、多发病开展健康宣讲。援疆期间，他诊治病人1000余人次，进行高风险支气管镜检查及手术50余次，参加全院疑难病例讨论20余次。

赵靖表示，援疆工作是一项伟大的事业，他从中得到了更多的锻炼和成长，为加入这个行列而感到自豪。巴州这片热土不仅让他感受到当地人民的勤劳、淳朴和热情，更让他感受到这片土地的胸怀与包容，更让他经历了一次精神的蜕变。他说，在未来的日子里，要更加努力、不懈奋斗，扎根边疆、服务边疆，以精湛的医疗技术增进各族群众的健康福祉，为建设健康、美丽的新疆作出积极贡献。
（文/图/崔杨）