

塘下老人烧伏茶为行人送清凉

一处处免费伏茶点 一道道行善风景线

■记者 陈绵绵

伏茶，顾名思义，是夏季三伏天喝的茶。在塘下，每到盛夏，遍布村居的免费伏茶点便成了一道道动人的风景线。炎炎烈日下，过往的行人喝一杯伏茶，歇一歇脚，感受夏日里的一丝清凉。



龟山村阳光茶亭伏茶点

赵宅老人接班烧伏茶

在赵宅村，老人自发烧伏茶已经有5个年头，今年55岁的赵典录也义务参与了5年。他告诉记者，村里烧伏茶起源于一位名叫赵齐六的退休医生。当时，赵医生主动义务烧茶，村里很多热心的老人见了，便过去帮忙。赵老年迈过世，烧伏茶的义举却一直延续了下来。

为了方便烧制伏茶，村里还安排了一处专门用于烧伏茶的伙房，房内设有一能烧800斤与400斤水的锅炉。每年夏天，老人们都会请缨来烧伏茶，今年烧伏茶的是72岁的赵典录。每天凌晨2时，他都会准时来到伙房烧茶，待天亮后，其他热心老人将伏茶装桶后运送到5个免费伏茶点（分

别为新旧两个老人公寓、装潢市场、广场中路241号、塘川街10号），平均每天要烧1吨多伏茶，花费三四百元钱。

“村里有些热心人没时间来帮忙，就给我们捐钱，今年就收到了1万多元的爱心款。这笔钱我们都记了账，由老协托管。不仅如此，有些村民还会送柴过来。”赵典录说。

邻里搭伙烧伏茶

在八水村的海滨路，68岁老人王申旺与62岁妻子庄丽丽索性将伏茶摊摆在了自家门口。“我们家门口是交通要道，人流量多，来喝茶的人也多，我们供茶也方便。”

2012年夏天，王申旺夫妻和邻里几家人坐在家门口纳凉，聊着聊着就萌生了烧伏茶的念

头。庄丽丽说，邻居几户人家都是热心肠，说起免费烧茶的事儿便一拍即合。烧茶以王申旺夫妻为主，烧茶点也定在他们家，邻居们都来帮忙。

“头一年烧茶最辛苦，当时用碳烧水，每天凌晨两点钟就要起床。后来我们改用电炉烧水，方便了许多，现在凌晨4点钟起

床就行了。”庄丽丽告诉记者，因为茶摊就设在家门口，运作起来非常方便，烧多烧少看天气而定，最多时一天要烧2吨水。

“刚开始烧茶时，设备、中草药都是我们邻居几户人家凑钱买的。现在，很多好心人都送来爱心款，我们也不用自己贴钱，只需出个力气。”庄丽丽说。

70多位老人轮流烧茶

昨日下午，在龟山村的阳光茶亭，老人们有条不紊地忙碌着。这个阳光茶亭由龟山村老人协会牵头筹建，每年盛夏时节在路口烧制伏茶，免费供应给过往行人，今年已是第4个年头了。

龟山村老人协会负责人胡云朋介绍，自愿报名烧伏茶的

老人有70多人，每天由两人负责，一个月左右轮到一天，年龄最大的近80岁，最年轻的也有50多岁。

“每天凌晨1点就要开始配茶、烧茶，要将三桶水分别烧开，然后混合在一起，烧制一桶重约120公斤的茶水需要花费3个小时。”烧茶老人林昌横告

诉记者，每天凌晨4时左右就有人来喝茶，一直要忙到傍晚，最多时一天需烧制2吨茶水。

因为龟山村位处塘永线这一交通要道旁，过往车辆众多，阳光茶亭里也特别忙碌。“这伏茶味道真‘捉牢’！”每当听到茶客的称赞，老人们脸上都会露出欣慰的笑容。



王申旺夫妇在自家后门烧茶



前丰村前池亭伏茶点

小贴士

中医教您自制伏茶

“温州人喝伏茶的历史很久，因为地处浙南，夏天是典型的暑湿气候，气温高又潮湿，闷热异常，抵抗力差的人容易中暑。”塘下人民医院主治医师张建向记者介绍，喝伏茶的时间宜在入伏之后以及出伏之前。今年的初伏时间是7月18日，中伏是7月28日，末伏是8月7日，每次10天，前后总共30天。

张建提醒，伏茶的配方也不是一成不变的，应根据人的体质、饮食习惯、当年的气候作出相应的变化。也并不是所有人都适合喝伏茶，5岁以下的孩子一般不建议喝

伏茶，5至10岁的孩子应减半，老年人也要少喝伏茶。喝伏茶还要讲究时间，白天可以喝，特别是下午，多喝点也无妨，但是晚上要少喝，因为夜间暑气减退，伏茶喝多了容易伤到阳气。

如果你想在家里自制伏茶，可以参考这个配方：山银花10克、白扁豆10克、夏枯草15克、荷叶10克、竹叶10克、藿香10克、佩兰10克、生甘草5克、茯苓12克。以上的配方为一帖药量，在煎药的时候可以适当多加点水，比如煎两次共1000毫升左右，适合2至3人一天服用。

相关链接

塘下其它免费伏茶点(不完全统计)

前丰村 地点:新华南路前池亭 时间:7:00—18:00 供应时长:端午至中秋	路亭、朝阳路榕树下 时间:6:00—19:00 供应时长:农历六月二十二至七月底
城南村 地点:城南横街22号 时间:5:00—22:00 供应时长:农历六月至九月	岑头村 地点:老人公寓内、岑头菜市场 时间:6:00—18:00 供应时长:农历六月至九月
镇东村 地点:南门街(宫口) 时间:5:00—20:00 供应时长:农历五月十八至九月初	陈岙村 地点:老人公寓内 时间:6:00—19:00 供应时长:农历六月至七月
镇海村 地点:村办公楼北首50米 时间:5:00—20:00 供应时长:农历六月至九月	五方村 地点:老电影院路亭 时间:5:00—16:00 供应时长:农历六月至八月底
海东村 地点:东门口(松城海安标志处)、新旧两处老人公寓内、城隍殿内 时间:4:00—18:00 供应时长:农历六月初六起共80天	上灶村 地点:解放西路(娘娘宫内) 时间:5:00—16:00 供应时长:农历六月至八月底
霞林村 地点:村办公楼门口 时间:5:00—17:00 供应时长:农历六月至八月(60天)	代上村 地点:樟树路代上村路亭 时间:6:00—19:00 供应时长:农历六月初至八月十五
邵宅村 地点:朝阳路口、A1公交车三运公司站、塘下大道(新超市)门口、下桥头 时间:7:00—17:30 供应时长:农历六月至九月	浦桥村 地点:场桥头望浦亭、浦桥东路路口、场桥菜市场 时间:6:00—17:00 供应时长:农历六月十六至七月二十八
塘西村 地点:电信路、老人公寓内、康乐小区内、中心大桥、新塑料市场内、老塑料市场内、A1公交车塘西路站、塘西中兴路	西岙村 地点:风光路(五显庙门口) 时间:7:00—17:00 供应时长:农历六月至九月