明日芒种

蛙叫虫鸣声中，芒种款款而至。北京时间6月5日18时52分将迎来芒种节气。芒种，是二十四节气中的第九个节气，通常在每年的6月5日或6日，太阳到达黄经75度时开始。农历书曰：“斗指丙为芒种，此时可种有芒之谷，过此即失效，故名芒种也。”这一节气与农耕活动的相关度很高，它既代表着收获的开始，也象征着新的播种周期的开始。“芒”，《现代汉语词典》解释：“某些禾本科植物籽实的外壳上长的针状物。”大麦、小麦和水稻都有芒，“芒种”究竟指哪一种或哪几种作物的芒？“种”有两种读音。东汉儒学大师郑玄解释：“芒种，稻麦也。”那就是名词，念“芒zhǒng”。但我们更多念“芒zhòng”，动词，播种、栽种的意思。《月令七十二候集解》兼顾了名词和动词：“谓有芒之种（zhǒng）谷可稼种（zhòng）矣”，确实周全了，问题是麦子又不在此时播种。很让人困惑。

只有把这种困惑放在中国文化的涵容性中，才能得到合理的解释。作为一个节气名称，“芒”是广义的，涵盖稻和麦；“种”也是广义的，涵盖收和栽。这样完整的意思就是：有芒的麦子快收，有芒的稻子快种。“芒种”的命名体现了古人的大局观和整体观。 **本报综合**

仲夏至此始 青梅煮酒香

芒种时节，草木葱茏，池塘莲开，北方麦黄，江南梅熟，时光流转之际，已然到了“夏条绿已密，朱萼缀明鲜”的仲夏。

中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会理事袁瑾介绍，芒种到来意味着“三夏”大忙季节拉开了帷幕。一时间，夏熟的要收、秋收的要播、春种的要管，忙得不可开交。“麦收如战场”，这个“忙”，带着一种与时间争分夺秒的紧迫感，正所谓“春争日，夏争时”。南宋诗人陆游在《时雨》中生动地描绘了这种繁忙景象：“时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长。”

芒种时节，也意味着江南地区即将进入一段闷热难耐的连续阴雨期。此时正值梅子黄熟之际，于是绵延的雨季便被称为“梅雨季”，民间更为形象地称其为“黄梅天”。南宋诗人赵师秀在《约客》中写道：“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。”

梅雨淅淅沥沥、时大时小，总带着几分缠绵悱恻，恰如雨巷中丁香一般带有绵绵愁怨，无怪乎北宋词人贺铸会发出“一川烟草，满城风絮。梅子黄时雨。”这般感慨。

袁瑾表示，芒种时节，南方地区还有“青梅煮酒”之俗。此俗是将青梅置于黄酒中，文火微温，或是温酒后再投入青梅，新鲜的果味伴着美酒的醇香在口中弥漫开来，回味无穷。

风吹麦浪，岁月生香。已故知名作家林清玄在《季节十二帖》中将光明与生命的礼赞赠予了芒种这一节气，曾写道：“稻子的背负是芒种，麦穗的承担是芒种，高粱的波浪是芒种，天人菊在野风中盛放是芒种……有时候感觉到那一丝丝落下的阳光，也是芒种。六月的明亮里，我们能感受到四处流动的光芒。”

作为一个承前启后的节气，芒种一头关联着夏熟麦子的收获，一头关系着秋收稻谷的播种。一收一种之间，时序轮转，时节更迭。漫漫人生路，愿所有人不负努力，不负时光，皆能“芒”有所获，“种”有所得。

据新华社

■相关链接

芒种是夏季的第三个节气。芒种期间，小麦等有芒的夏熟作物成熟了，并且适宜晚稻等谷类作物耕播。芒种前后，气温显著升高。北方多晴天，正是收麦时节；而南方则处在梅雨季，雨量充沛，正适合插秧种稻。芒种节气作为农作物收割和种植时机的分界点，农事繁忙，民间也称其为“忙种”。农谚“芒种忙，忙着种”说的就是这个道理。

一个节气（15天）又分为“三候”。古人说芒种节气“一候螳螂生；二候鵙始鸣；三候反舌无声”。

一候螳螂生：螳螂于上一年深秋产卵，到芒种时节，感受到阴气初生而破壳生出小螳螂。

二候鵙（jú）始鸣：鵙指伯劳鸟（一种捕食鱼虫小鸟等的小型猛禽）。喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣。

三候反舌无声：反舌是一种能够学习其他鸟鸣的鸟，此时它却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。

一个种、收两头都忙的节气——

芒种：稼穑蓬勃 驰而不息

在二十四节气命名体系中，芒种是一个直接、鲜明反映农事劳作的典型节气。《月令七十二候集解》：“芒种，五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”传统中国，以农立国，对农业生产来说，“稼穑”无疑是其关键环节。稼穑泛指农事劳动，但细致说来，稼指的是谷物的播种，穑指的是收割。而芒种正是这样一个亦稼亦穑、抢种抢收的节气。因此，芒种是一个种、收两头都忙的节气，不仅饱含着农民播布的希望，也传递着农业丰收的喜悦。

栽秧割麦两头忙

芒种时节，有芒的夏熟作物麦子亟待收获，秋熟作物稻子更待播布，两者均耽搁不得，否则将影响全年收成。农谚“麦收九成熟，不收十成落”，如果麦熟而不抓紧收割的话，会出现掉穗、籽粒脱落等现象，易造成减产。同时，芒种是多种农作物播布的时间底线，“过了芒种，不可强种”等农谚说的正是这个道理，水稻如不及时插秧，很有可能秋谷不熟、年景无望。因此芒种之“忙”，更是体现在“抢种抢收”的“抢”字上，是“春争日、夏争时”之语的生动诠释。

风调雨顺是农业丰收的基础。芒种节气，农人尤为关注风雨雷云等气象状况，并以此推测雨水多寡和年景丰歉。火烧云，是各地农民在芒种时节重点关注的天气现象，被视作未来多雨的标志，诸如“芒种火烧天，大雨十八番”“芒种火烧天，夏至水涟涟”等农谚。芒种落雨预示着渔业丰产，福建《浦城县志》：“芒种日雨，又主多鱼。”夏日，雨和雷总是相生相伴。芒种闻雷，被很多地区的农民视作丰年之兆，比如广西等多地流传有“雷公打芒种，谷子送满仓”的农谚。在抢种抢收的忙碌时节，目及长远的中国农民更是为下一场的丰收做着充分的准备。

安苗嫁树望丰年

芒种时节，农民的身影遍布在希望的田野上，不仅传递着夏收的喜悦，更是呈现出了对于下一场秋收的冀望。安徽绩溪、歙县一带的农民在芒种节气插栽完水稻后，会择定一个辰日或寅日举行“安苗节”，奉请先祖汪华公神像在田间巡游，称“汪公看稻”。安苗节是一次“农业大检查”，反映了农民“苗安心安，天下则安”的心理和期盼。浙江云和梅源山区流传着芒种开犁、启动夏耕的农业民俗。相传，牛是天庭饲草官，每年向人间播撒一次草籽。有一年春旱，草种枯死、牲畜待毙。牛官心生恻隐，又偷偷播下草籽，结果野草疯长，尽管牲畜有了饲料，但农民却无法耕种了。上天惩罚牛官，令其下凡犁田。所以，当地人又称“芒种开犁节”为“牛大王节”。开犁节以祭祀田神、犒劳耕牛、开犁仪式为中心，包含设“纽”迎神、巡游祈福、演酬神戏、吃仙娘饭等多项活动，人们在一番热闹后将迎来一年的农忙时刻。

除栽秧习俗外，我国东南沿海还有芒种制虾皮、晒虾皮的渔业生产习俗。对于河北、山东等地的果农来说，芒种是“嫁树”的好时节，尤其是“嫁枣”，例如河北《盐山新志》中记载：“芒种节，刈麦、嫁枣。”嫁树，意即用刀围着果树的树身作简单划口或削砍，人们认为此举能够促进果树多结果实。

青梅煮酒饯花神

步入芒种节气，我国长江中下游等地区将迎来约一个月之久的连绵阴雨天气，由于此时正值江南梅子黄熟时节，故将其称作梅雨季。有关梅雨季的具体时段说法不尽相同，有的地区界定为芒种后、夏至前，有的地区界定为农历四月至五月等。人们将梅雨季开始的时间称为入梅或立梅，将结束的时间称为出梅或断梅。

青梅煮酒，是江南地区典型的芒种节令饮食习俗。苏东坡《赠岭上梅》：“不趁青梅尝煮酒，要看细雨熟黄梅。”至迟在宋代，青梅、煮酒还是两种相伴的时令风物，其中“煮酒”系酒类通称，指经蒸煮封贮等程序而成的酒，而青梅在其间充当的是“下酒菜”角色。后世，才逐渐出现另一种“青梅煮酒”，即将青梅投入黄酒，以文火微温，继而饮之。

芒种时节最浪漫的民俗大概便是“饯花神”了。俗谚有云“芒种碟仔讨无食”，芒种时值仲夏，多数花期已过，此时的蝴蝶已经没有花粉可采了。古人俗信，花神掌控花期，芒种节气百花凋谢也就意味着花神即将归位，在《红楼梦》的大观园里，姑娘们以花瓣柳枝、绫锦纱罗编织成各色轿马、旗幡等物，挂于枝头、绣带飘飘，为花神饯行。 **据“学习强国”学习平台**

古诗中的芒种

时雨

陆游（宋）

时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长。
老我成惰农，永日付竹床。衰发短不栉，爱此一雨凉。
庭木集奇声，架藤发幽香。莺衣湿不去，劝我持一觞。
即今幸无事，际海皆农桑；野老固不穷，击壤歌虞唐。

咏廿四气诗·芒种五月节

元稹（唐）

芒种看今日，螳螂应节生。彤云高下影，鴳鸟往来声。
渌沼莲花放，炎风暑雨情。相逢问蚕麦，幸得称人情。

耕图二十一首·拔秧

楼璹（宋）

新秧初出水，渺渺翠毯齐。清晨且拔擢，父子争提携。
既沐青满握，再栉根无泥。及时趁芒种，散著畦东西。

约客

赵师秀（宋）

黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。
有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。

梅雨五绝

范成大（宋）

梅雨暂收斜照明，去年无此一日晴。
忽思城东黄篾舫，卧听打鼓踏车声。

伊犁记事诗

洪亮吉（清）

芒种才过雪不霁，
伊犁河外草初肥。
生驹步步行难稳，
恐有蛇从鼻观飞。

阳气盛而阴渐生

芒种后就是夏至，夏至一阴生，冬至一阳生。在阳气极旺盛的时候阴气开始滋生，这是天地运行的道理，芒种到夏至是阳气逐渐旺盛的过程，同时也是阴气最为虚羸的时候。因此，芒种养生的关键在于：降低阴气消耗的同时滋长阳气。

养阴清补吃“八宝”

第一菜：黄瓜。夏季暑湿最盛，暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。黄瓜是凉性蔬菜中的代表，它含水量高，兼具高钾低钠的特点，适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

第一鲜：鲤鱼。夏初的鲤鱼正值产卵季，身体肥硕而结实，肉的味道鲜美。将鲤鱼与祛湿的赤小豆一起煲汤，还能起到利水消肿的功效。

第一菌：木耳。木耳有“血管清道夫”之称，夏天多吃点黑木耳，一方面有利于排毒通便，另一方面有凉血、增加食欲之效。

第一肉：鸭肉。鸭肉富含人在夏天急需的蛋白质等养料，且鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，凡体内有热的人适宜食鸭肉，体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人皆可食之。

第一谷：薏米。薏米性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。夏天用薏米煮粥是很好的消暑健身的清补剂。

第一粥：绿豆粥。绿豆有“食中佳品，济世之食谷”之美称。绿豆亦食亦药，可用以清热解毒、消暑、利水，治暑热烦渴、水肿等。不过应注意，绿豆属于凉性药食之品，身体虚寒、脾胃虚寒、阴虚者不宜大量饮用。

第一饮：酸梅汤。酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖。该汤消食合中、行气散淤、生津止渴、收敛肺气、除烦安神，常饮可祛病除疾、保健强身，是夏季不可多得的保健饮品。制作方法：干乌梅和干山楂必须先加水泡开。将少量的桂花、甘草与泡开的乌梅、山楂用纱布包起来放入注满水的大锅，大火烧开。煮沸后，加入适量的冰糖或者可以起到上色作用的红糖。小火熬煮6~7小时，水大约被熬去一半的时，酸梅汤也就做成了。

第一瓜：西瓜。“热天吃西瓜，不用把药抓”。西瓜性寒，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。夏天出汗多，随着汗水的排出，丢失的营养也多，适当吃些西瓜，不仅能补足丢失的水分，还能增加营养。

芒种勤“五常”

常补水。由于天气炎热，人体出汗较多，要注意及时补水，以免脱水和中暑。如出现身体湿黏，口中黏腻，身上生痱子，或湿疹加重，伴有大便湿黏，周身酸懒时，多是暑湿所致。可用金银花、赤小豆、绿豆、生苡仁各15克~30克煎汤代茶频饮，有清热解毒，利湿止痒的作用。

常拍肘。夏天常拍肘窝可以帮助代谢增加。把四指平行并拢后放到肘窝，然后上下轻微地拍动，拍击到局部泛红即可。

常出汗。防暑应以自然降温为主，室内注意空气流通，能用自然风不用风扇，能用风扇不用空调，避免贪凉受寒。出汗也是祛暑的好办法，但是一定注意，避免大汗。

常藏阴。芒种到夏至是阴气内藏的阶段，要重视睡子午觉，有助于阴阳之气的顺接，以顺应本节气阴阳交接之势。晚上睡觉时间不应超过23：00，中午11：00到13：00间宜小憩，以半个小时到一个小时为宜。

常养心。中医有“暑易入心”之说。而且，“心为五脏六腑之大主”，养好心脏，还能对其他脏器起到调节作用。所以，这个时节要特别注重对心脏的保养。

养心三叶茶：荷叶、竹叶、薄荷叶。三叶合泡（每种3克~5克）或者任选其中的一种泡茶喝，有非常好的清心火、养心的作用。

据《中国中医药报》

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼