

今日17时57分芒种 孟夏将尽 仲夏登场

新华社天津6月3日电 北京时间6月5日17时57分将迎来芒种节气，意味着孟夏将尽，仲夏登场。农谚说：“芒种芒种，连收带种”，此时节，我国北方地区喜逢收麦，“一川麦浪镰初试，争得夏粮粒粒归”；南方地区则忙于插秧，“手把青秧插满田，低头便见水中天”。民以食为天，喜乐在其中。

芒种，是二十四节气中的第九个节气，也是夏季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，夏季的节气大多与农事有关，如小满意味着麦子开始成熟，而芒种则提醒人们，夏收、夏种、夏管的“三夏”大忙季节到了。芒种前后，气温显著升高。“芒种时小麦已经成熟，人们要争分夺秒地收割麦子。农谚说：‘芒种忙，麦子黄，好似龙口去夺粮’。‘龙口’指的是降雨，收割麦子时最怕下雨，因为下雨会直接影响麦田的产量。所以，有农谚调侃地说：‘种在地里都是草，收回囤里才是粮。’”王来华说。

“时雨及芒种，四野皆插秧”。在南方，芒种是插秧的忙碌时刻，人们不辞辛劳地在水田中劳作，一块块稻田换上了新绿。“新秧初出水，渺渺翠毯齐”，秧苗从水中探出头，远远望去，宛如翠绿毯子铺在宽阔的水田上，绘就一幅赏心悦目的天然画作。旧时，割麦和插秧都非常辛苦，忙的时候常常会人手不够。唐代诗人白居易的《观刈麦》就描绘了一幅“男女老少齐上阵”的画面：“妇姑荷箬食，童稚携壶浆”；南宋诗人杨万里所作《插秧歌》则刻画了一个“全家总动员”的场景：“田夫抛秧田妇接，小儿拔秧大儿插”。



耕织图册(局部) 清·佚名



新畲耕图(局部) 清·董诰



晨耕图(局部) 沈因富



剔雕耕作图雕式盒(清)

关于芒种节气你了解多少

在二十四节气的轮回中，芒种如同一幅生动的田园画卷，缓缓展开在夏日的阳光下。它不仅是农人忙碌的序曲，更是中华文化深厚底蕴的缩影。在这个快节奏的时代，你是否真正了解芒种的由来和习俗？让我们一起探寻那些古老的农耕智慧。

芒种，也可称为忙种，所谓“麦黄农忙，绣女出房”。这个时节，人不闲，地也不闲。在很多地方，是麦穗收尽，稻秧登场。旱地耕过，灌作水田。无暇庆祝麦收，又要开始插秧了。

芒种，字面意思便是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。这是二十四节气中的第九个节气、夏季的第三个节气，标志着盛夏时节正式开始。每年农历6月5日或6日左右，太阳到达黄经75度时，便是芒种。

本报综合

各地芒种习俗

芒种不仅是农事活动的重要节点，也是各地民间习俗的集中展示。从南到北，从东到西，不同的地域孕育了各具特色的芒种习俗。

家家户户会用新麦面制作供品，祈求五谷丰登、村民平安。这一习俗体现了农人对土地的深厚感情和对丰收的渴望。

芒种时节会举行打泥巴仗的活动。青年男女们互相投掷泥巴，以此表达爱意和祝福。这一习俗不仅增添了节日的欢乐气氛，也促进了青年男女之间的交流与了解。

本报综合

芒种，不“盲”吃！



芒种，一个交织着丰收喜悦与溽暑蒸腾的名字。麦浪翻涌的金黄尚在眼前，空气中已然弥漫着黏稠的热意。蝉鸣聒噪，催促着人们为身心一方清凉。此刻的舌尖，该如何回应？一苦、二凉、三宜酸便是古人智慧凝成的消暑箴言。

果，也不是追求饮食的绝对清与素。事实上，“清补”重在强调调和，于滋润中寻得平衡，在滋养间悄然消暑。

加海带、800毫升开水，大火煮沸转中火炖十来分钟。加三分之一茶匙盐，撒葱花，淋半勺芝麻油增香即可出锅。一碗下肚，仿佛体内郁积的火气被浇熄。

芒种啜酸，生津暑散

酸，是夏日味蕾最灵动的音符。它能敛汗生津，唤醒被暑气麻痹的知觉。乌梅、山楂、柠檬、葡萄……皆是这酸甜诗篇的句词。

江南芒种，“青梅煮酒”是流淌千年的风雅。一颗颗青碧梅子饱含初夏的酸涩。居家自制青梅酒，只需青梅、冰糖和白酒。先将青梅去蒂洗净，用盐水浸泡2小时后晾干，再用牙签扎孔加速发酵。接着，按“一层梅一层糖”装入消毒玻璃罐，倒入白酒密封，阴凉处静置3个月可饮。酿好的青梅酒加入冰块，一口下肚，清冽酸甜。喝一口青梅酒，暑气烟消云散。

若论即时消暑，酸梅汤是夏日不可或缺琼浆。乌梅、山楂、陈皮、甘草、洛神花……各味药材在清水中舒展、浸润。连水入锅，慢火熬煮。入口，乌梅的酸爽主调鲜明，山楂的果韵悠长回甘，甘草的甘甜悄然调和，陈皮的辛香在尾韵悠悠回荡。一杯未尽，津液已生，暑气顿消，只余舌尖上那欲罢不能、一口接一口的清凉韵律。

据《广州日报》

夏天吃点“苦”，舌尖澄澈

夏季雨多天气热，空气潮湿，许多人会出现无力和困乏的症状。苦味食材有清热解暑功效，能增强食欲，令夏季不再“苦苦逼人”。苦瓜就是一个典型的代表。初尝它时，总让人忍不住微蹙眉头，但其清火解暑、益气生津的益处却叫人难以割舍。

苦菊是山野间拂面的凉风。不用繁复装点，凉拌便是它最本真的模样。择净、沥水，青翠欲滴的叶片舒展。调一碟灵魂酱汁：香醋的酸爽、生抽的咸鲜、香油的馥郁、白糖的甘甜，再佐以蒜末的辛烈，最后用盐粒“点睛”。餐前小啖，沉睡的食欲便被这山野清气温柔唤醒。

可供食用的苦味食物还有很多，比如莲子、芥蓝、荞麦、生菜。莲子和百合做成甜品，芥蓝加肉炒粉是碳水爱好者的天菜，生菜只需滚烫淋上蚝油生抽调料就足够美味。

清补，温凉相济的馈赠

“清补”并不意味着单吃素菜、水

诗词里的芒种

咏廿四气诗·芒种五月节

唐·元稹
芒种看今日，螳螂应节生。
彤云高下影，鸂鶒往来声。
溼沼莲花放，炎风暑雨情。
相逢问蚕麦，幸得称人情。

观刈麦

唐·白居易
田家少闲月，五月人倍忙。
夜来南风起，小麦覆陇黄。
妇姑荷箬食，童稚携壶浆，
相随饷田去，丁壮在南冈。
足蒸暑土气，背灼炎天光，
力尽不知热，但惜夏日长。
复有贫妇人，抱子在其旁，
右手携遗穗，左臂悬敝筐。
听其相顾言，闻者为悲伤。
家田输税尽，拾此充饥肠。
今我何功德，曾不事农桑。
吏禄三百石，岁晏有余粮。
念此私自愧，尽日不能忘。

时雨

宋·陆游
时雨及芒种，四野皆插秧。
家家麦饭美，处处蒺藜歌。
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。

田家四事·种

宋·方一夔
我生古扬州，四下异梁雍。
山田种蔬菜，水田种浮萍。
地力肥瘦兼，农器有无共。
及时撒新谷，转黍递幽吟。
生意日夜长，移秧趁芒种。
未嫌豚酒祝，自乐鸡黍供。
落日竹枝歌，犹是曲原颂。

石桥

明·汤珍
时雨如膏沐，能添竹树鲜。
石桥分野望，云日澹川烟。
僧笠归花外，渔舟系柳边。
村村逐芒种，播谷满篱田。

青县道中即事

清·王昶
不见翻风麦浪齐，但看烟柳接长堤。
牛眠野岸初肥草，燕掠寒潮乍退泥。
单棹卖浆依戍堞，连筒汲井灌蔬畦。
熟知节气将芒种，再望甘霖助一犁。