

芒种：风吹麦浪，仲夏始芒种



芒种

芒种五月节

唐·元稹

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

“风吹麦成浪，蝉鸣夏始忙。”当金黄的麦浪随风翻滚，田野里弥漫着新麦的清香，芒种的脚步就越来越近了。此时节，麦穗金黄梅子熟，枝上蝉鸣，小池蜻蜓飞，热情似火的仲夏时节就要来临了。

家家麦饭美，处处菱歌长

今年6月5日，当太阳到达黄经75度的位置时，芒种款款而至。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。“时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长。”在诗人陆游笔下，芒种时节，家家炊饭，新麦飘香，处处菱歌，池塘荡漾……清新美好的田园生活，读之让人神往。

“芒种芒种，连收带种。”芒种是一个既包含收获又含有播种的节气。所谓芒种，指有芒的作物(麦子)应收获，有芒的作物(稻子)当种。此时，华北地区“收麦种豆不让晌”，长江流域“栽秧割麦两头忙”，夏熟作物要收获，夏播秋收作物要下地，春种的庄稼要管理，收、种、管交叉，是一年中最为忙碌的时节之一，难怪芒种也被称为“忙种”。

芒种有三候：一候螳螂生；二候鸣(jú)始鸣；三候反舌无声。这一时节，螳螂在上一年深秋所产之卵经历冬春终于孕育出小螳螂；喜阴的伯劳鸟现身枝头，感阴而鸣；善仿其他鸟雀鸣唱的反舌鸟，此时却因为感应到阴气的出现而停止了鸣叫。

在古人看来，二十四节气的变化本质是阴阳的盛衰运变过程。从冬至“元阳初生”到芒种节气，是阳气不断增加的过程；从夏至“阳极阴生”到大雪节气，则是阴气不断增长的过程。芒种到夏至期间，日出较早，日落较晚，是一年中阳气最旺盛的时期，也是阴气初生的时期。因此，芒种期间养生要顺应阴阳变化规律，滋养初生的阴气。

“养阴最简单的方法就是睡觉，尤其是睡好‘子午觉’。”北京中医医院消化科主任医师赵鲁卿表示，中医认为睡眠与醒寤是阴阳盛衰交替的结果，而子午时是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”“合阳”之时，这一时期建议大家于23点前入睡，午时11点至13点之间小憩约30分钟，可以养精蓄锐，缓解疲劳，有助于滋养初生的阴气，促进阴阳平衡。

芒种饯花神，青梅煮酒香

“青梅煮，螳螂爬；绿荫满庭迎盛夏，田间忙收又忙种，旧俗今日送百花”。芒种节气孕育了独特的民俗文化，其中最浪漫的大概就数送花神了。

民间俗语说“芒种螺子讨无食”，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。古人认为花神掌管着花期，百花凋谢意味着花神即将归位，于是民间多在芒种这天举行饯花神仪式，感谢其曾为世间带来万紫千红，盼望来年再次相会。《红楼梦》描绘过芒种饯花神的场景：“(大观园中)那些女孩们，或用花瓣柳枝编成轿马的，或用绫锦纱罗叠成干旌旄的，都用彩线系了。每一棵树上，每一枝花上，都系了这些物事。不仅如此，黛玉葬花、宝钗扑蝶、湘云醉卧、妙玉传帖等经典情节都发生在芒种时节(虽然不在同一年)，让人遐想联翩。

在南方，芒种前后是梅子成熟的时节。在古代，梅子是生活重要的调味品，但新鲜梅子大多味道酸

涩，难以直接入口，于是人们将青梅加水煮至酸味尽除，便有了“煮梅”这一民间习俗。《三国演义》中，就有“青梅煮酒论英雄”的典故。芒种时节，南方地区有“青梅煮酒”之俗，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。

“青梅性味酸甘凉，有生津止渴的功能，益于健胃消食。青梅中含有多种天然有机酸和丰富矿物质，还具有降血脂、消除疲劳、调节酸碱平衡、增强人体免疫力等功效。”赵鲁卿介绍，将乌梅与甘草、山楂、冰糖等同煮，便制成了中国传统消暑佳品——酸梅汤，酸梅汤具有解暑、抗疲劳、降肝火等功效。在阳光炽烈的夏日，饮一杯带着酸味的梅汤，也能调理因闷热天气而欠佳的胃口。

起居勿贪凉，调神心不忙

进入芒种，长江中下游地区陆续进入多雨的黄梅时节，正所谓“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”。此时，全国大部分地区气温显著升高，雨量日渐充沛，空气湿度慢慢增大。无论是南方还是北方，都有出现高温天气的可能。

“高温加上降雨，空气湿度大，人体容易感到闷热。闷、湿、热的环境下，往往容易带来一些流行性疾病或传染性疾病，同时也容易心生焦躁。”赵鲁卿介绍，这一时期养生的重点在于防暑、祛湿、安神、静心。

民谚说“芒种夏至天，走路要人牵；牵的人要拉，拉的人要推”，形象地描述了人们在此时节容易感到慵懒、疲劳。“有的人还会出现食欲不振、倦怠嗜睡等情况，这些都是‘苦夏’的表现。这是源于暑湿当令，暑为热邪，易耗散人体气津，造成气虚和津液不足，所以人们更容易感到四肢乏力、萎靡困倦；同时，空气湿度增加，湿邪侵犯人体，导致阳气运行受阻，使人感到昏昏欲睡。”赵鲁卿提醒，苦夏者多是体质虚弱、脾胃欠佳的人，此时可以适当多食些健脾祛湿的食物，如山药、莲子、芡实等。

“芒种时节还没到最炎热难耐的三伏天，但气温已经逐渐升高，尤其是正午十分炎热，为避免出汗过多耗伤气津，应避免烈日暴晒下运动。”赵鲁卿



说，建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动，可以选择游泳、慢跑、瑜伽、快走、散步等，以微汗为宜。当出汗过多时，可适当饮用糖盐水或绿豆百合汤，及时补充水分。

中医认为，芒种时节天地阳气上浮于地面，人体的阳气也浮于体表，形成“外阳内阴”的局面，因此五脏六腑比较寒凉，容易受到外邪的侵袭。“这一时期不可贪凉。过多喝冷饮、吃寒凉的食物、洗冷水澡、长时间处在空调低温环境下等，都可能使人体湿气内聚，导致邪气入体，让一些流行性或传染性疾病有可乘之机。”赵鲁卿提醒，芒种时节也是湿疹等皮肤病高发时期，为避免湿邪影响，注意出汗后不要吹风，及时更换洁净干燥的衣服。此外，还可佩戴中药香囊，以芳香化湿，避疫祛邪，预防感冒等流行性疾病。

“心藏神，与夏气相通。芒种过后，天气闷热，心阳得暑夏之气容易亢盛而扰乱心神。因此，夏季人们易出现烦躁不安等情绪问题。”赵鲁卿介绍，此时要注意调养心神，保持心情舒畅、胸怀宽广，可以听听舒缓的音乐、散散步、想想美好的事情等，做到静心、安神、戒躁、息怒，使气机宣畅，通泄自如，防止情绪波动引发的高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管病。

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，道尽芒种节气的内涵，也提醒人们，生命的丰盈，来自每一次用心耕耘。在这忙而美的时节，愿我们忙而不茫，种有所得。

据人民日报



近日，在纸坊镇石庄村的田间地头，村民正忙着收麦、播种。芒种节气后，农民进入“三夏”大忙时节，忙着收获、忙着播种、忙着管理。黎新民 摄

数说节气谚语——芒种

我国哪些地方进入雨水最充沛时节？

芒种正值“三夏”大忙时节，谚语大多与农业、降水有关，如“芒种夏至边，正是涨水天”“小满赶天，芒种赶刻”“芒种无雨，山头无望”。为何芒种节气会是涨水天？哪些地方此时进入到一年中雨水最充沛的时节？

自芒种节气开始，我国多地降雨显著增多，全国平均降水量达50.64毫米；夏至节气则雨水更加频繁，降水量达63.34毫米。民间有“芒种夏至边，正是涨水天”的说法，说的就是到了芒种和夏至时节，正是雨水多发水位上涨的季节。

为何芒种时节雨水如此充沛？中国天气网气象分析师王伟跃介绍，随着夏季风爆发，常年芒种节气期间，华南大部以及江南中南部受到副热带高压外围偏南气流以及夏季风水汽输送影响，雨水频繁，正是“龙舟水”发威的时候；同时江南一带的梅雨也在此时节逐步拉开序幕，降水量明显增加。

芒种节气正值华南龙舟水期间，南方多地迎来全年雨水最多时段。中国天气网统计气象大数据发现，位于华南地区的广东、广西、福建、台湾以及位于江南地区的江西和湖南，都会在芒种节气

迎来全年降雨最多的时段，半个月的时间里平均降水量都在100毫米以上，台湾和广东甚至接近200毫米。

芒种，是“麦收不可逾其时，稻种不可逾其时”的关键时节，也是一年之中农事最繁忙的时候，故有“小满赶天，芒种赶刻”之说，农事活动一刻都不能耽误。

芒种的雨水十分珍贵，因此便有了谚语“芒种无雨，山头无望”“芒种不种，再种无用”，古时人们认为如果芒种时节没有降雨，那么这一年的收成便会比较差。这是因为到了芒种时节，水稻和棉花等农作物的生长会十分旺盛，需要的降水多，只有适当的降水量，才能保证农作物的丰收。而相反，如果是芒种时节有雨，那么今年的收成便不会太差。

“时雨及芒种，四野皆插秧。”芒种节气正是南方晚稻插秧的大忙时节，充沛的雨水为晚稻生长提供了充足的水分，但过强的降雨和雷电、冰雹等强对流天气也会对农业生产造成不利影响，甚至威胁到在田间劳作的农民朋友的生命安全，需多加防范。

而在北方，此时的田野里已经开始弥漫新麦的清香，进入到夏收、夏种、夏管的“三夏”大忙时节。“收麦如救火，龙口把粮夺”，这句农谚十分形象地表现出了麦收季节的紧张气氛。成熟的小麦一旦遭遇大风、冰雹等强对流天气，就很容易倒伏，无法及时收割、储藏。这不仅会影响到夏粮的产量，还可能延缓夏播的进度，进而影响秋粮的产量。因此，芒种节气的抢收抢种工作十分紧迫。

春耕天，夏争时，春天种下的希望，在夏季得以延续。仲夏伊始，让我们珍惜当下，启于辛勤，结于丰盈。

据光明网

