

芒种分为三候

一候螳螂生



二候鵙始鸣



三候反舌无声



文化中国行

今日17时57分芒种

孟夏将尽 仲夏登场

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,绘就出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”。

芒种,既是收获成果又是播种希望的时节。愿所有的人,尤其是即将在这个时候参加高考的莘莘学子,都能辛苦耕耘,快乐收获,让梦想成真。



芒种时节我国南方梅子成熟。

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

6月5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时期气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮,湿邪内蕴,养生防病要注意健脾祛湿,静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远逸介绍,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状;人体还易内生湿热,若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题;此外,高温易耗伤津液,使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现,甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远逸说,人们通过饮食、起居、外治的综合调理,可安然度过湿热夏季,为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃,因此,可适当多吃“苦”与“酸”;同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说,芒种时节宜在23点前入睡,白天11点至13点午睡15至30分钟;日常出汗后应及时更换衣物,避免湿气滞留;洗浴宜用温水,忌冷水冲凉;锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜,时间宜选在清晨或傍晚,强度以“微汗”为宜,避免大汗耗气伤津;还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

此外,居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛韬举例说,艾灸可使气机宣畅,助阳祛湿,缓解胃寒等病症,可选择风门、大椎等穴位施灸;拔罐可逐寒祛湿通经络,缓解湿气重引发的身体困乏等症状;每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15至20分钟,能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

(本版文图据新华社)



农谚说:“芒种芒种,连收带种”此时节,我国北方地区喜逢收麦,南方地区则忙于插秧。