

# 麦随风里熟 梅逐雨中黄

“连雨不知春去，一晴方觉夏深。”北京时间6月5日12时10分将迎来芒种节气，标志着仲夏时节正式开始。此时节，北方的土地一片金黄，江南的梅子在迷蒙的烟雨中熟了，有诗云“从此客程君不见，麦秋梅雨遍江东。”

当太阳到达黄经75度，夏天的第三个节气——芒种到来。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，“芒”，指麦芒类植物的收获；

“种”，指谷黍类作物的播种。芒种一到，夏熟作物要收获，秋收作物要播种，收与播紧密相连，是很多人熟知的“夏收、夏种、夏管”大忙时。

芒种到来，大地被金黄和青绿的植物色彩所覆盖，一派夏日的美景。在北方，目观沃野千里，耳听麦浪声声。唐代诗人柳宗元有感而发：“目极千里无山河，麦芒际天摇清波。”这“麦花香里说丰年”的景象让辛苦劳作

和期盼丰收的人们无比喜悦。

在江南，一把一把青色的秧苗，被高效的插秧机匀称地插入一畦畦水田里。南宋诗人杨万里所作《插秧歌》中描绘的“田夫抛秧田妇接，小儿拔秧大儿插”，业已成为了美好回忆。旧时的插秧，的确是江南农户全家总动员的一番劳作且温馨的热闹情景。

“和气吹绿野，梅雨洒芳

田。”王来华表示，芒种时节，江南部分地区即将进入一段细雨绵绵、雾霭重重的时节。此时正值梅子黄熟，故此时的雨被称为“梅雨”，此时间段则被称为“梅雨季”。

梅雨时节亦浪漫。淅沥的梅雨虽然给人们的出行造成不便，也容易引人心情郁闷，但在历代文人墨客眼中，它又是唯美的，蕴含了细腻和柔美的诗意。既有“一川烟草，满城风絮。梅子黄时

雨”的感叹，也有“谩道不如归去住。梅雨。石榴花又是离魂”的忧伤，更有“梅子黄时日日晴，小溪泛尽却山行。绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声”的愉悦。

在芒种这个辛勤耕耘、收获可期的大好时节，祝愿所有的人，尤其是即将参加高考的莘莘学子，所有耕耘都会有收获，一切努力都不会被辜负。

## 6月5日12时10分

芒种，是二十四节气之第九个节气，夏季的第三个节气，于每年公历6月5-7日交节。“芒种”含义是“有芒之谷类作物可种，过此即失效”。这个时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，适宜晚稻等谷类作物种植。

# 芒种

一候螳螂生  
二候鶉始鸣  
三候反舌无声

## 芒种 | 养生

6月5日将迎来“芒种”节气。中医专家介绍，这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，养生须防火和内生湿热。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说，芒种时节高温天气频现，湿度大且多闷热，此时人体的阳气也会上升，阴液相对不足，容易上火，同时体内易生湿热。

“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”申子龙说，前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状，可多吃清泻胃热食物，如芹菜、苦瓜、莴笋等，少吃煎炸烧烤食物，不吃辛辣刺激食物。

“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气虚湿热。”申子龙说，前者常见小便色黄短赤、尿频尿急等症状，

甚至出现泌尿系感染，宜清淡饮食，及时休息不熬夜，避免久坐、憋尿；后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等，这类人群以老年人居多，单纯补气易上火，单纯清热祛湿易伤正，建议食用健脾祛湿食物，如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节，各年龄段人群养生有何不同？专家介绍，儿童为“少阳之体”“易寒易热”“易虚易实”，应注意预防感冒，不宜贪凉饮冷，同时少吃煎炸烧烤食物，避免食积便秘；中青年人体质壮盛，工作压力大，生活节奏快，应注意调畅情志、劳逸结合，规律作息、避免熬夜等；老年人体育锻炼宜“量力而行”，避免剧烈运动耗气伤津，建议选择八段锦、太极拳等轻柔和缓的运动。

## 芒种 | 习俗

### 送花神

农历二月二花朝节上迎花神。芒种期间，百花开始凋残、零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归位，同时表达对花神的感激之情。

### 安苗

安苗系皖南的农事习俗活动，始于明初。每到芒种时节，种完水稻，为祈求秋天有个好收成，各地都要举行安苗祭祀活动。

### 打泥巴仗

贵州东南部一带的侗族青年

男女，每年芒种前后都要举办打泥巴仗节。当天，新婚夫妇由要好的男女青年陪同，集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。

### 煮梅

在南方，每年五、六月是梅子成熟的季节，青梅含有多钟天然优质有机酸和丰富的矿物质，具有净血、整肠、降血脂、消除疲劳、美容、调节酸碱平衡，增强人体免疫力等独特营养保健功能。但是，新鲜梅子大多味道酸涩，需加工后方可食用，加工过程便是煮梅。

## 芒种 | 诗意

### 江山道中蚕麦大熟三首

〔宋〕杨万里  
衢信中央两尽头，  
蚕鬓今岁十分收。  
穗初黄後枝无绿，  
不但麦秋桑亦秋。

闻黄鹂  
〔唐〕柳宗元  
目极千里无山河，  
麦芒际天摇清波。  
王畿优本少赋役，  
务闲酒熟饶经过。

### 《禽言十咏·婆饼焦》

〔宋〕姚勉  
趁晴割麦收云黄，  
熬炉新熟饼饵香。  
阿婆炙饼半焦赤，  
阿妇骂儿嗔不食。”

### 《秋雨》

〔宋〕陈藻  
早禾收罢晚禾青，  
再插秧开满眼成。  
谁道秋风专肃杀，  
依然四月雨中行。”