

芒种

二十四节气
MANGZHONG

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，麦芒际天扫清波。”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。”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“漫道不如归去住。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。

民间有“夏天多吃瓜，中药不用抓”的俗语。各种时令瓜果不仅清热化湿，还能补充水分，如黄瓜、苦瓜、丝瓜等蔬菜，西瓜、哈密瓜、胡瓜等水果。

芒种饮食，应像唐代名医孙思邈提倡的一样：“常宜轻清甜淡之物”及以清淡、易消化、益气健脾的食物为主，比如中茭实、山药、薏米、各种瓜类。

谚语云：“芒种夏至天，走路要人牵。”形象地体现了此时人易感慵懒、没精神的特点。不妨喝点菊花茶或金银花茶，有助消炎去火，清热养神。

芒种过后这样养生

芒种后气温升高加快，人体毛孔扩张，若贪凉易出现头痛头晕、乏力、呕吐、腹泻、小便黄等热伤风症状。此时应多喝水，加快内热排出！

夏季雨量增多，空气潮湿，人容易出现湿气重的迹象，比如倦怠乏力、像是穿着件半干的衣服一样。所以尽量不淋雨、不穿潮湿衣物，多晒被子，晚上泡泡脚，适当户外运动。

夏天中午天气较热，可减少外出，不宜吃冷饮冰棍。饭后午睡30分钟左行，以帮助缓解疲劳、恢复体力。