

# 明日芒种，宜吃点苦的、喝点酸的

## 人生大事，不过『种』与『收』

舟山民间在此时节曾有一个重要习俗——稻花会

□记者 姚舜婷

“时雨及芒种，四野皆插秧。”明日，我们将迎来夏季的第三个节气——芒种。

芒种时节，临近梅雨季，舟山的天气也变得潮湿闷热起来。据舟山市气象台最新预报，端午假期的阴雨过后，阳光会短暂回归，本周的天气会经历先多云后阴雨的转变，芒种当天的气温预计在18℃~29℃。

芒种忙种，有收有种。芒种既是农事最为繁忙的季节，又是一个承上启下的节点。一头连着收，一头连着种，收获金灿灿的小麦，种下嫩汪汪的秧苗。这一“收”一“种”，道出了芒种节气的内涵，也诠释了人生的真谛。

### 芒种为什么是这个“芒”

芒种是一个耕种忙碌的节气，民间也称其为“忙种”，那为何要写作“芒种”呢？

芒种的“芒”指的是一些有芒的作物，如稻、黍、稷等；而“种”，一为种子的“种”，一为播种的“种”。“芒种”之名含义就是“有芒之谷类作物可种，过此即失效”。民谣“芒种不种，再种无用”讲的就是这个道理。它是古代农耕文化对于农时节令的总结，表现了芒种节气是种植农作物时机的分界点。

芒种时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，适宜晚稻等谷类作物耕种。这节气是农事耕种时机的分界点，由于天气炎热，已经进入典型的夏季，农事播种以这一时节为界，过了这一节气，农作物的成活率就越来越低了。

在稻作地区的南方，芒种是插秧的忙碌时节。北方地区是旱地农业，粮食作物以小麦为主，这个时节正是北方夏熟作物麦子收获之时。芒种到来标示着又一轮农忙，南方地区人们忙着插秧种稻，北方地区人们则忙着收麦。

北方忙收，南方忙种，芒种确实是一个忙碌的节气。在24节气中，芒种相当特殊，作为一个夹在一年中间的节气，它既承接了春季播种的希望，又是夏季播种之后秋季丰收的初始萌发。

芒种时节是农人最忙的时候，巧的是，芒种交节时间是每年公历6月5日~7日，正好与每年高考时间6月7日~9日相撞。芒种是农人的播种之忙，播下种子，收获丰收，也是高考学子的播种之忙，播下知识，收获前途。种有所得，忙有所获，是在这个时节忙碌的人们共同的心愿。



新城南瓜山的麦田 通讯员 虞林 摄

### 芒种花信风 蜀葵、萱草、栀子 点染仲夏色彩

和其他节气一样，芒种也有自己的花信三候。代表芒种节气的是三种舟山人不陌生的花——蜀葵、萱草和栀子。

很多舟山人的夏日记忆里都开满了蜀葵，这种花鲜艳、热烈，明艳的深浅不一的粉红色独成锦绣，几乎独占夏日芳华。这是一种“个子很高”的花，常长得比人还高。如果你没听过“蜀葵”这个名字，那也一定听过“一丈红”“端午花”。蜀葵耐暑，生命力旺盛，不用精心培育就能开得铺天盖地，能从6月开到8月。想在舟山看蜀葵，你可以往白泉走走，在白泉新泉华府小区旁就有一大片蜀葵正开得热热闹闹。

芒种二候萱草，萱草又叫忘忧草、金针，形似百合，舟山人习惯将黄花菜叫作“金针”，这里的金针就是萱草属下的一个可食用品种，与观赏性品种并非一物。黄花菜含少量秋水仙碱，须经晒干、高温烹煮或炒制后食用，而观赏用的萱草如大花萱草含大量秋水仙碱，不可食用。

萱草被认为是中华母亲花，每年母亲节，人们习惯为母亲送上一束康乃馨表达感恩。但其实，康乃馨是个“外来物种”，中国本土生长的象征母爱的花就是萱草。唐代诗人孟郊的《游子诗》对萱草代母的意象影响深远：“萱草生堂阶，游子行天涯。慈母倚堂门，不见萱草花。”等到了宋元时期，就出现了大量把萱草和母亲联系起来的诗词。人们通常以椿树代表父亲、萱草代表母亲，成语“椿萱并茂”就用来比喻父母都健康。

芒种三候栀子花，舟山人喜称“玉荷花”，因其色白如玉，形似荷花。栀子花长得素雅，但它的存在感丝毫不弱，那股令人心旷神怡的幽香，摘一束或种一盆放在家中，便是一室芬芳。

除了花形与花香值得欣赏，栀子还有不少妙用。在一些地区，栀子花是药食同源的美食，如在江西樟树，人们将栀子花与鸡蛋、肉末同炒，佐以葱、蒜、辣椒。杭州人则会在将花炒至半途时加入切碎的腌笃菜，将其做成一道夏季开胃菜。栀子的果实也称作“栀子”，是传统中药，具有护肝、利胆等作用，还可做黄色染料。



栀子花



白泉的蜀葵花海 小红书账号：117430860

### 芒种送花神、行农祭

送花神是芒种时节较为典型的节俗之一，主要流行于江南一带，源于古代对自然节律的感知。古人认为百花有神，春日百花盛开，是“花神”主事，而到了芒种，春花已谢，意味着“花神”值勤结束，要“送花神归位”。送花神的活动形式包括焚香祭拜、诗词歌咏等，寄托人们对春天的留恋和对丰收的期盼，这也标志着观花赏景的“闲时”转入农事劳作的“忙时”。

送走了花神，人们就要开始祈求平安丰收，很多地方都会在芒种举行传统农耕祭祀活动。水稻插秧结束后，部分地区会举行安苗祭祀活动，祈愿秋日丰收，如用新麦面蒸制发包，捏成五谷六畜、瓜果蔬菜等形状，用蔬菜汁染色做成祭祀供品，祈求五谷丰登、村民平安。贵州省黔东南自治州黎平县一带的侗族青年会聚集到田间插秧，相互嬉闹打泥巴仗，身上泥巴最多的人被视为最受欢迎的人。河北盐山有“嫁树”习俗，在芒种这天，果农用刀在枣树树身上划几道口，促多结果实，盼丰收富足。

舟山民间在芒种时节曾有一个重要习俗——稻花会。据民国《定海县志》：“桃花岛则赛稻花会，各庄往观者颇多。”举办之时，除了桃花岛居民，周边岛屿的居民都会组队前往，队伍长几公里，足迹遍布桃花岛的村村岙岙。



饯送花神

### 芒种宜“吃苦饮酸”

在这个珍贵的农忙时节，肯吃苦才能有收获，然而在芒种“吃苦”，指的也可以不仅是付出劳动。芒种气候以湿热为主，国内很多地方都有“吃苦饮酸”的习惯。

“吃苦”，正所谓“苦夏食苦夏不苦”，疲乏无力、睡眠不佳、胃口差、消化能力下降是许多人在芒种时节容易出现的不适表现，称为苦夏。中医认为，湿属阴邪，而脾喜燥恶湿，由于芒种比较闷热，故易湿困脾胃，如果孩子又贪吃冷饮，此时脾胃很容易“受伤”。一般苦味的食物具有清热解暑燥湿功效，所以芒种时节可以适当吃些苦味的食物，例如苦瓜、莲子、芥蓝、荞麦、生菜、苦菊等。

“饮酸”：酸味能敛汗、止泻、祛湿，一些酸味的水果具有祛暑益气、生津止渴的作用，如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃之类，因其适度进补，还能预防流汗过多而耗气伤阴，也可以榨汁饮用。时值芒种，梅子成熟，煮梅、食梅、泡青梅酒，可净血整肠，降脂美容，增强免疫。

芒种时节，毛虾正值产卵期，肉质鲜美，营养价值高，此时晒干的虾皮又称“芒种皮”，是沿海地区独特的芒种美食。宁波、舟山地区有芒种吃君踏菜的习俗。君踏菜也就是舟山人俗称的软菜，具有清热解毒功效，民间认为夏季食用君踏菜后不会出痱子。在芒种还可饮用一些滋补汤羹，如银耳百合羹、毛豆苦瓜汤、冬瓜薏米老鸭汤等，滋阴润肺、健脾祛湿。



冬瓜薏米老鸭汤



银耳百合羹



### 晚睡早起注意防暑

起居方面，芒种时节要顺应昼长夜短的季节特点，晚睡早起，适当地接受阳光照射，但要避开太阳直射、注意防暑，以顺应旺盛的阳气，利于气血运行、振奋精神；中午最好能小睡一会，时间以30分钟至1个小时为宜，以解除疲劳，利于健康。

天热易出汗，衣服要勤洗勤换，要“汗出不见湿”，因为“汗出见湿，乃生痤疮”。要经常洗澡，但出汗时不能立刻用冷水冲澡。不要因贪图凉快而迎风或露天睡卧，也不要大汗而光膀吹风。

精神调养方面，要让自己保持轻松愉快的心情，忌恼怒忧郁，这样可使气机得以宣畅、通泄得以自如。



### 芒种来舟山这样玩

芒种前后，舟山还有不少活动值得市民和游客前去体验一番。

#### ●舟山市图书馆

神话之境——中国古代神话动物探索展  
活动时间：6月3日~6月30日  
活动地点：二楼大厅

#### “墨润心笺 字愈千帆”心理疗愈专题图书展

活动时间：6月1日~6月30日  
活动地点：二楼借阅室

#### ●舟山博物馆

印象大秦——封泥中的大秦帝国展览  
活动时间：4月12日~6月15日  
活动地点：三楼多功能展厅（主厅）

翁山雅集——浙江出土的古代玉器鉴赏  
活动时间：6月7日14:00~16:00  
活动地点：人才之家（外文书店）