

节令之美

芒种：仲夏至此始

“时雨及芒种，四野皆插秧”，北京时间6月6日零时26分迎来芒种节气，标志着仲夏时节正式开始。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，每年公历6月5日至7日之间，当太阳到达黄经75度时，为芒种节气之始，它是二十四节气中第九个节气，也是夏季第三个节气。

芒种一词最早出现在《周礼·地官》中：“泽草所生，种之芒种。”意思是说，只要能长草的水田，都可以种麦子或者稻子。当然，这句话中，芒种泛指长着芒刺的各种谷物。

那么，芒种节气是什么意思呢？

元代吴澄的《月令七十二候集解》：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”从主要粮食作物来看，是：有芒的麦子该收了，有芒的稻子该种了。所以芒种时节是“亦稼亦穡”，又得收，又要种。谚语说：“杏子黄，麦上场，栽秧割麦两头忙。”所以芒种，也经常被人写成“忙种”。虽说是收和种两头忙，但芒种节气的名称本义，重点是种，节气名称更侧重于前瞻性地提示人们赶紧种，千万别错过天时。

如果说小满节气拉开了“三夏”大忙的序幕，芒种节气则迎来“三夏”大忙的高潮。此时，我国从南到北都在忙着耕种，长江流域“栽秧割麦两头忙”，黄河流域“豆不让宿，麦不让晌”，可以说这是一年中农人们最忙的时节，四野一派“家家麦饭美，处处菱歌长”的景象。

谚语说：“芒种后见面”，不是说芒种之后见一面，而是芒种之后收完了麦子，打完了麦子，我们就可以见到新面，吃到新面了。所以到了芒种，人们终于熬过了青黄不接的时段，虽然忙，但是心里踏实了。

辛苦劳作之余，智慧的古人也时应景地形成煮梅、送花神等习俗，来抚慰夏日劳作疲惫的身心。

芒种时节，忙着收，忙着种，人们还要忙活一件事，就是应对夏天的虫、夏天的病、夏天闷热潮湿的气候。贾思勰《齐民要术》言，“五月芒种节后，阳气始亏，阴慝将萌，暖气始盛，虫蠹并兴……”人们需要“定心气而备阴疾也”，以平和的心态来防备湿热天气可能导致的各种疾病。尤其要“使志无怒”，不要让怒气郁积于胸。

芒种时节，物候是花的凋谢，气候是雨的增多，“半溪流水绿，千树落花红”。或许正是这样的景象令人心生感慨。时光仿佛如花飘过，似水流过。但仔细想来，“不但春妍夏亦佳，随缘花草是生涯”，春有花，夏有草，随缘便好。春日为良辰，夏日也是佳期，自是各有其美。

芒种一候“螳螂生”。古人认为芒种时节螳螂感阴气初生，于是破茧而出。螳螂是自然界的拟态专家，可以貌如花，形如竹，可以翠如夏草，枯如秋叶。芒种二候“鸛始鸣”。“劳燕分飞”，燕指燕子，劳指伯劳鸟，伯劳鸟就是“鸛”。芒种三候“反舌无声”。在古人眼中，伯劳鸟和反舌鸟是善鸣之鸟中的两类典型代表，伯劳鸟因阴气微生而啼叫，反舌鸟因阴气微生而收声。时至仲夏，花香已逝，鸟语渐稀。

芒种期间，天气日渐炎热，大众该如何养生保健？由国庆结合养生保健专家建议提醒，起居方面，宜顺应夜短昼长的季节特征，“夜卧早起，无厌于日”，中午最好适当小憩，有助消除疲劳，有益健康。饮食上，应注意清淡，可多吃一些祛暑益气、生津止渴的食物。此时节也是皮肤病的高发时期，衣物要勤换，保持洁净干燥。（据新华社等媒体报道）

