

xiǎo mǎn

小满

一候
苦菜秀二候
靡草死三候
麦秋至

甲辰年

2024年
5月20日
星期一

四月十三

本版编辑 吴 健 本版视觉 竹建英

今天小满 气温拉满

人间有情,天亦有晴。“520”表白日迎来“小满”节气,今天申城“晴”意满满。小满是二十四节气中第八个节气,也是夏季的第二个节气。对上海而言,“小满”节气通常已经迎来了初夏,气温整体呈上升趋势,但是昼夜温差仍然较大,有时候白天炎热,早晚却清凉如春。今年,小满的“序曲”恰巧和申城入夏倒计时重合,不出意外的话,申城已经迎来了气象意义上的夏天,初夏氛围感“拉满”。

《月令七十二候集解》提到:“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”小满是一个反映农作物的成熟和收成情况的节气。小满的名字有两层含义:一是指小麦的饱满程度;二是表示雨水之盈。因此,民间会把此时的雨水多寡和梅雨等联系起来,有了“花季清明,雨季小满”“小满不满,黄梅不管”等说法。在小满节气里,上海降水变得更多了,尤其是,暴雨预警明显增多,最常见的气象灾害预警就是雷电、暴雨和大风。

本周,申城初夏的气温也十分到位,气温都在19~30℃间,最高气温、最低气温波动幅度都较小,保

持着“热”的天气格局。从5月17日开始,上海持续保持着日平均气温在22℃以上,这波气象入夏几乎板上钉钉了。不过,夏日常见的“局部阵雨”也会正式上线,来去匆匆,降水分散。

在二十四节气里,小满是唯一一个以植物生长状态命名的节气。农耕社会的古人根据此时的气候特点,逐步形成了祭车神、动三车(水车、油车和丝车)、抢水、祈蚕节等习俗。有意思的是,二十四节气中往往“小”和“大”会对应出现,小寒过后有大寒,小雪过后有大雪,唯独小满之后没有“大满”。这或许体现的就是古人处世哲学,在中国人心里“月满则亏,水满则溢”,所以,不疾不徐,不求全求满。

本报记者 马丹

扫二维码
看手绘二十四节气

花卉

神秘之花
彩虹女神

小满,草木欣然,鸢尾正将水边田间晕染出片片斑斓。彩虹女神、爱丽丝、蓝蝴蝶、紫蝴蝶……人们赋予那么多浪漫诗意的别称,足见对其的喜爱。

鸢尾为什么被称为彩虹女神或彩虹花?鸢尾的属名“Iris”是希腊语“彩虹”的意思,音译为“爱丽丝”。在希腊神话中,爱丽丝是彩虹女神,也是众神与凡间的使者。而鸢尾的花色极其丰富,奇异多变,除常见的蓝紫色之外,还有白、玫红、紫红、黄、橙、褐红甚至黑色。它的花色绚烂缤纷,花姿娴静,叶片青翠,气质神秘,如同“女神”。

在中国,鸢尾因叶片形似猛禽“鸢”的尾巴而得名。古代鸢尾主要作药用,如秦汉时期《神农本草经》提及的马薊种子(蠡实)可入药。自宋代开始人们才开始将鸢尾栽培于庭院中,用于观赏。

除了入药,鸢尾还能制香,其香味主要来自地下根茎,有人说至少要消耗13吨的新

鲜鸢尾才能提取出1公斤的精油。因此,加入鸢尾的香水通常被认为更高贵。

有着梦幻气息的彩虹女神,也是艺术家的灵感缪斯。其中最为有名的两幅鸢尾作品,分别出自梵高和莫奈之手。1889年,梵高离世前一年,住进普罗旺斯的圣保罗疗养院。在那里,他画下这幅《鸢尾花》,怒放的蓝色鸢尾犹如一只只蓝蝴蝶,鲜丽可爱但又有点孤独和不安。而在法国西部庄园的水边,种了许多鸢尾。在莫奈这幅《淡紫色的鸢尾花》中,鸢尾温柔浪漫,闪烁着蓝紫色光芒,引人走入神秘花园。

此外,鸢尾还出现在很多中外画作中,比如古希腊文明时期的克里特岛宫殿中的壁画、古埃及的阿蒙神庙、日本三代歌川丰国所作的堀切菖蒲花盛图、中国清代恽寿平《鸢尾》等。鸢尾还是法国的国花,在法兰西民族文化中有着浓厚的象征意义。

本报记者 金旻矣

养生

“亚洲之香”
清轻凉散

今天迎来小满,是隶属夏季的第二个节气。小满时节不仅标志着湿热的到来,也是节气养生的转折点。此时气温开始升高,降水逐渐增多,温热挟湿的天气,容易使身体阳气受损,体内湿气增加。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠指出,小满养生,在养心健脾除湿之外,还需要清轻凉散。药食同源、具有特殊芳香味的中药薄荷就和小满很配。

说起薄荷,第一印象就是沁人心脾的清凉感。薄荷是世界三大香料之一,有“亚洲之香”的美称,始载于孙思邈的《千金食治》菜蔬分类中。在《新修本草》被列为药品,其味辛,性凉。薄荷的药用部分为唇形科植物薄荷干燥地上部分,归肺、肝经,有疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝行气的功效。

薄荷为什么会带给人凉凉的感受呢?徐熠解释,这并非薄荷真有降低温度的能力,而是它含有大量挥发性油类成分,其中80%左右为薄荷醇。薄荷醇能激活人体皮肤和口腔中神经末梢上感受寒冷的受体蛋白将通道打开,使得它们向大脑传送“冷”的信号,从而使人体产生清凉的感受。

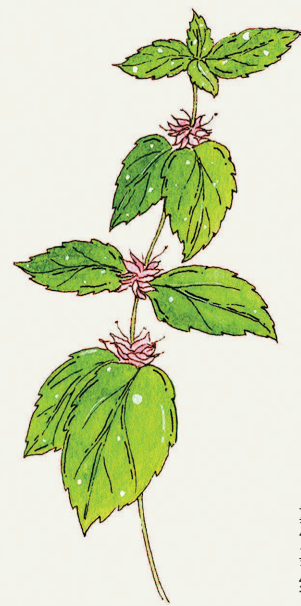
据介绍,薄荷中含左旋薄荷醇、左旋薄荷酮等一系列挥发性油类化学成分,这些成分具有清凉止痒、疏散风热的作用,因此在入药煎煮的时候为了防止有效成分的挥发需要减少煎煮时间,一般控制在5-10分钟为宜。

徐熠推荐了两款薄荷食疗方——

1.薄荷茶:薄荷、党参、菊花、冰糖适量;将党参加水煎煮后,滤取药汁,用药汁冲泡菊花、薄荷,代茶饮用;可缓解咽喉肿痛、疏肝行气,用于体虚者的外感风热感冒。

2.薄荷糕:薄荷叶、糯米、绿豆、白糖、干桂花适量;先将绿豆煮至烂熟,加入白糖、桂花和切碎的薄荷叶做成馅备用;把糯米焖熟,放入盒内晾凉,然后用糯米饭包豆沙馅,用木槌压扁即成;可疏风散热、清咽利喉。

本报记者 郜阳



戴佳嘉绘

薄荷

薄荷是世界三大香料之一,其味辛,性凉。薄荷的药用部分为唇形科植物薄荷干燥地上部分,归肺、肝经,有疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝行气的功效。

王嘉玮 绘