

甲辰年

2024年
6月21日
星期五

五月十六

xià zhì

夏至

一候 鹿角解	二候 蝉始鸣	三候 半夏生
-----------	-----------	-----------

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 邵晓艳

盛夏已至 雨水连连

“连雨不知春去，一晴方觉夏深”，今天“夏至”，盛夏已至。这一天，太阳几乎直射北纬23°26'的北回归线，白昼之长、日影之短达到了北半球一年中的极限；而且，纬度越往北，白天的时间越长，我国海南岛在这天的白昼长度大约是13个小时，上海大约为14个小时，位于我国最北的漠河约为17个小时以上。

夏至节气，我国迎来一年中雨量最充沛、热量最充足的时段。此时的上海通常处于梅雨时节，常年平均(1991年到2020年)气温在26.6℃，平均降水量为160.2毫米，是上海一年中雨水最多的节气。天气常常在骄阳和雷雨中切换，“脾气”也是张扬、外露，最容易触发雷电、暴雨等预警信号。夏至里，上海降水频繁，空气湿度大，气温不低，常年会零散出现2~3个高温日。今年的上海虽然刚刚入梅不过2天，但是下个“梅”完的雨已让人颇感困扰。今天早晨朝霞转瞬即逝，市民还未来得及欣赏美景，就遭遇了早高峰的雷阵雨。随着强降雨回波东移，梅雨自西向东落下，同时触发了雷电黄色和暴雨蓝色预警。据上海中心气象台预报，受梅雨带影响，未来一周，上海多阵雨或雷雨天气过程，其中本周日至下周初的雨势较为明显，气温总体起伏不大，在25~32℃之间，但是空气湿度

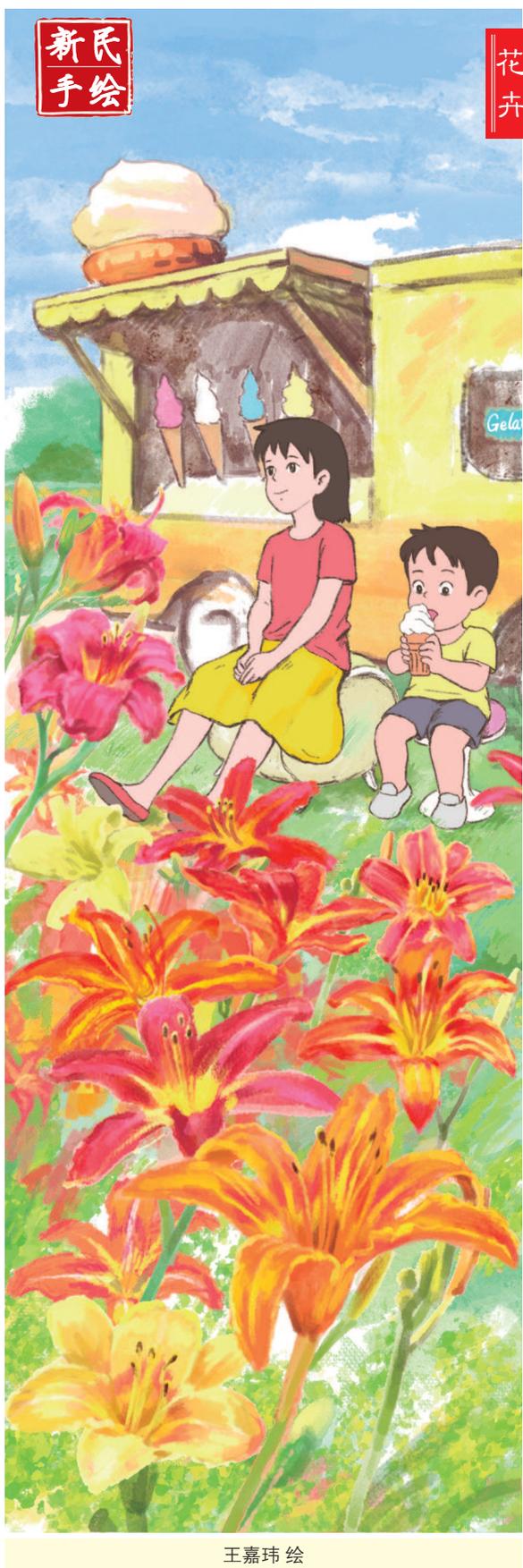
大会让体感变得十分闷热。

在二十四节气中，夏至是最早被确定的一个节气，最初以北斗七星的斗柄指向来确定，斗指午即为夏至。《月令七十二候集解》里提到：“五月中。夏，假也，至，极也，万物于此皆假大而至极也。”这是古人从阳气旺盛至极的角度来定义“夏至”，他们认为从冬至开始，阳气上升，到了夏至，阳气至极。夏至是我国古代“四时八节”之一，和冬至一样属于中国民间重要的节日，古时又称之为“夏节”“夏至节”。人们会在夏至庆祝丰收、祭祀祖先，以祈求消灾年丰。除此之外，夏至还有消暑避伏、吃面等风俗。

本报记者 马丹



扫二维码
看手绘二十四节气



新民
手绘

花卉

王嘉玮 绘

「母亲花」和「忘忧草」 萱草

夏至，萱草花期也翩然而至。中国人对萱草花的感情，从来都与母亲相关。那么，它究竟是种什么植物？母亲花、忘忧草的别名从何而来？

萱草是一种多年生宿根花卉，常见的萱草属植物原生种有约15—18种，我国分布有11种(其中4个为特有种)。其花期从5月中下旬开始，可以持续到6月底7月初，部分晚花品种到7月中旬还是盛花期，观赏时间很长。

古人所谓的萱草，最初指的是萱草属植物的统称。比如蔡文姬在传世名篇《胡笳十八拍》中写道：“对萱草兮忧不忘，弹鸣琴兮情何伤！”(萱草呀萱草，你不是有“忘忧”之名吗？为什么我的忧愁，你却无法消解掉呢?)而这草原上的萱草花，很可能并不是萱草本种，而是萱草属的小黄花菜或者北黄花菜。

后来人们开始区分萱草属的不同物种了。到了明朝，基本上已经可以把观花的萱草和食用的黄花菜区分开来。味道比较鲜美的“金萱”，很可能就是如今最常

见食用的黄花草，也称作金针菜。

在中国，萱草是为人赞颂的“忘忧草”。它靠什么让人“忘忧”？流传着三种说法：一说忧思不能自遣，故欲树此草，玩味以忘忧；一说萱草嫩苗为蔬，食之动风，令人昏然如醉；一说萱草食之利人心智，所以可以忘忧。总体来说，萱草让人“忘忧”，主要是靠转移注意力，要么移情至游乐玩味，要么如醉酒麻痹神经，要么用食疗压制心魔。

那萱草作为“母亲花”，又是从何而来的呢？《诗经·卫风·伯兮》中说：“焉得谖草，言树之背。”“北堂”是古时母亲居住的房间，因此“北堂”也被称作“萱堂”，被用来指代母亲。此后，文人雅士就多用萱草来比喻母亲，成了广受认可的代表母亲的文学意象。游子临行前，总会在堂前种下一枝萱草，化解母亲的忧思，也寄托对母亲和家乡的思念之情。

几行千里母担忧。在夏至，你的问候如约而至，或许才是为父母解忧、让父母忘忧的最好方式了吧。

养生

热邪伤心 芦根清热

今天迎来夏至。这是北半球白昼最长、黑夜最短的日子，标志着盛夏季节的开始。夏至是植物生长最为旺盛的时期，此时节阳气至盛，热邪易伤心神，容易出现心烦不宁、急躁易怒，因此夏至养生重在清热除烦。

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为市民推荐了一款应季养生佳品——来自《诗经》中的水中伊人芦根。

“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”这句妇孺皆知的诗句中，“葭”指的是水生植物芦苇的初生阶段。芦苇全身都是宝：茎可以做芦笛、穗做扫帚、叶可以包粽子。它的根茎则可入药，被称为“芦根”。

徐熠介绍，芦根清热生津，上行可清肺热，祛痰止咳；中可清胃热、生津止渴；下可利小便、导热外出，所以经常用以治疗夏季口渴、胃热呕吐、牙龈出血，肺热咳嗽；或是单纯的因“疰夏”引起的夏季汗出过多、头晕、烦闷等。

此外，芦根清中又有“透”，对郁热扰于神窍而心烦者，有清心透窍除烦的功效。

徐熠推荐了几款芦根的食疗方——

■ 芦根饮：芦根、竹茹、姜汁适量，煎煮代茶饮，可清肺热、生津、止呕。

■ 芦根薄荷饮：芦根、薄荷用清水洗净，芦根切成段，煮沸10分钟后，再将薄荷投入，煮片刻即可饮用，可宣降肺火，生津利咽，止渴除烦。

■ 芦根麦冬汤：鲜芦根、麦冬10克用沸水加盖泡10—15分钟，即可饮用，可消暑、生津止渴、止呕除烦，对夏季人体大量出汗所造成的头晕、烦闷等也有一定作用。

■ 藕节芦根汤：藕节、芦根加水煮30分钟，加冰糖调味即可，可清热生津、除烦热，可用于儿童上火引起的流鼻血。

徐熠提醒，虽然芦根是药食两用之品，但是其性寒，食用过多容易引发腹部疼痛或腹泻等症状。因此脾胃虚寒、孕妇、婴幼儿不宜食用，且用量不宜过大，一般干品不宜超过30克，鲜品不宜超过60克。

本报记者 邵阳



戴佳嘉 绘

芦根

芦根是一味药食两用的中药，最早记录于汉末的《名医别录》中，为禾本科植物芦苇的新鲜或干燥根茎。其味甘，性寒，具有清热泻火、生津止渴、除烦、止呕、利尿的功效。