

二十四节气

芒种

一候螳螂生
二候鶲始鸣
三候反舌无声

6月5日 18时52分

今迎“芒种”，这是二十四节气中的“老九”，也是夏季的第三个节气。《月令七十二候集解》说：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”芒种意味着“一分耕耘，一分收获”。“芒”字，指的是麦类等有芒植物的收获，“种”字，则是指谷黍类作物的播种。简单地说，芒种就是收割麦子、播种稻子的时节。

青梅煮酒瓜果香

收获夏粮，播种秋实。芒种，是在汗水中展笑颜、在丰收中继续繁忙的时节。农事上的“双抢”就在此时——既是北方夏熟麦子的收获之时，又是南方插秧种稻的播种之刻，要确保颗粒归仓，必须挥洒汗水。

多变的气候也是农忙的另一缘由。芒种之后，北方黄淮平原开始进入雨季。此时，如果有大风、冰雹或持续多日的阴雨天气，农民一年的辛苦劳作都会化为泡影，所以一刻也不能耽误。

芒种也是盛夏的开端，瓜果成熟，梅子飘香，桑葚甜美。

芒种前后的南方正是梅子成熟的时节，再加上麦粮新熟，正是酿酒新酒、品新醪的时候，因此煮青梅成为芒种的特有节目。青梅摘下后，由于味道酸涩，大多难以直接入口，需要通过高温蒸煮后，方可食用，恰合三国时“青梅煮酒论英雄”的典故。

古时民间还有在芒种这一天送花神的习俗，感谢其曾为世间带来一片锦绣。花朵已谢，正是瓜熟蒂落之日。

上海人最爱的南汇8424、金山“小皇冠”等已经进入成熟采摘期，一口下去汁水满溢；羊角蜜是近几年的瓜界新宠，口感甜嫩，削头去尾就能抱着直接啃；玉菇瓜甜得有实力，软糯无渣的口感老少皆宜；翡翠绿宝瓜如其名，中心软糯外皮脆，甜而不过分……等了一年的“吃瓜群众”，此时终于能大快朵颐。

每隔两年，就有一次端午节出现在芒种期间，包粽子、赛龙舟、喝雄黄酒、吃绿豆糕，是端午的习俗。最近，老字号里飘起了粽香，传统的大肉粽、赤豆粽等已经上市，创新的八宝鸭粽、糟肉粽等也在试水。有空闲更有巧手的人家，则做起了私房味道。从小菜场里买回来三五斤粽叶，洗干净后放在清水里，泡发糯米，腌制鲜肉，金黄色的咸蛋黄滚落在碗中，五指翻飞中包出一只扎实的三角粽。煮熟之后，米香、肉香、粽叶香、酱油香混合在一起，就是过节的幸福味道。

梅雨倒计时

芒种节气上海常年平均气温为23.9℃，平均降水量为83.3毫米（徐家汇站为代表，以6月6日至6月20日计）。同上一个节气小满相比，气温略有上升，降水则有显著增加，这与上海在6月中下旬进入梅雨季节有关。申城的常年人梅日为6月17日，但今年进入芒种节气后，申城未来四五天以多云为主，最高气温在30℃~33℃间，尽管天气日渐炎热，但是梅雨和酷暑尚未到来。

古人认为芒种时节，阳极必生阴，地面炎热时，地下就反而阴冷，螳螂、伯劳和乌鸫等都是“感阴而动”的生物。芒种三候里，一候螳螂生，深秋生于林间的小螳螂在此时破壳而出；二候鶲（jú）始鸣，喜阴的伯劳鸟开始出现在枝头，并且感阴而鸣；三候反舌无声，与伯劳相反，能够学习其它鸟叫的反舌鸟，却因感应到了阴气而停止了鸣叫。

小口吃粽子

今年的芒种节气里遇到端午，岳阳医院营养科马莉副主任医师为大家推荐了适合芒种节气的食物——五谷杂粮粽。其原料是糯米600g，血糯米、高粱米、薏米、小米、红豆共400g。

粽子是每年端午节必吃的食品，然而吃粽子却有讲究。马莉说，粽子以糯米为主料，糯米的血糖生成指数比较高，因此糖尿病患者要限制食用量。由于糯性食品会刺激胃酸分泌，所以粽子也不太适合胃酸过多和胃溃疡的人。肉粽、咸蛋黄肉粽等品种，脂肪、胆固醇的含量相对较高，高脂血症、脂肪肝、消化不良等患者尽量少吃。此外，吃粽子的时候还建议小口进食，充分咀嚼，这样咽下去的时候才不会有被“堵住”的感觉。尤其是老人和儿童，更要细嚼慢咽，适当延长咀嚼时间，以免吞咽过大的食块而引起食道梗阻。另外，粽子还要热着吃，这样糯米口感更软，容易咀嚼和消化，而冷粽子不容易消化。

新民手绘

策划 / 沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案 / 张钰芸 马丹 左妍
编辑 / 钱滢珠
手绘 / 邵晓艳