



物候

星繁伴蝉鸣 荷下听雨声

水量160.2毫米(徐家汇站,6月21日至7月6日),可以说是上海雨水最多的节气,民间更有“夏至大烂,梅雨当饭”的谚语。

端午还有“暴力梅”

申城今年自6月17日入梅以来,经历了“暴力梅”带来的猛烈降水,西部北部成为主要降水区,崇明部分地区超过了250毫米。据上海中心气象台预报,进入夏至后的端午假期,先晴后雨,22日虽然天气晴好,但是,最高气温达到33℃,下午短时还可能会出现臭氧中度污染,湿度较大,体感闷热。

与此同时,一场暴雨已排进端午“档

期”,“暴力梅”会出现在23日夜间到24日,主要降水时段集中在23日夜间到24日白天,并伴有雷电、短时强降水和雷雨大风,雨量分布不均,过程累积雨量将达到50~80毫米,局部地区达到80~100毫米,小时最大雨强有30~50毫米。气温倒是在雨水的打压下小幅下跌,最高气温预计会跌至26~27℃。

夏至三候迎盛夏

在二十四节气中,夏至是最早被确定的节气之一。在古代,夏至不仅是重要的节气,还是中国的传统节日之一,古时又称“夏节”“夏至节”,其隆重程度甚至超过

端午节。诗人用“绿筠尚含粉,圆荷始散芳”这样的诗句描绘夏至的美好光景。与所有的节气一样,古人将夏至分为三候,即一候鹿角解,二候蝉始鸣,三候半夏生。上海科技馆自然史研究中心副研究员何鑫说,一候鹿角解,意思是鹿角开始脱落。“这里指代的‘鹿’大概率应该是中国东部地区曾经分布极广的梅花鹿。梅花鹿自古以来就是中国文化中的吉祥物之一,由于‘鹿’与‘禄’读音一样,梅花鹿频频出现在各种传统画上,比如传统的寿星画像上会有蝙蝠、梅花鹿、寿桃的元素,分别象征着‘福、禄、寿’。”

“在古人眼中,夏至之后,天气逐渐炎热,在仲夏季节,动植物们也会规避那些太阳暴晒、阳光直射的区域和时间,所以在一些阴凉地反而会有更多的生命。正所谓,喜阴的生物多了,喜阳性的生物少了。”何鑫说,二候蝉始鸣,意思就是雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣。除此之外,对上海来说,夏至期间,白天能观察到鸟类少了,活跃度也大为降低,基本只剩下一些常见的留鸟和少量夏候鸟。

每逢夏至,很多人会感觉浑身不适,出现头痛、失眠、烦躁、坐立不安等症状。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科谢吟灵副主任医师提醒市民,夏至养生需养心,静则神安。

在中医理论中,心对应“夏”,夏季心阳最旺。夏至时节,人们易感到烦躁不安,此时要调适心情,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管疾病,特别是老年人,心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。所以,在夏季

养生

需养心 多吃“苦”

要做好自我调节,情绪稳定,多闭目养神、排除杂念,可在树荫下或屋内静坐15—30分钟,也可采取听悠扬音乐,看优美图画、钓鱼、打太极拳等方法入静。

夏季的特点就是热,所以老觉得头晕脑胀、身困体乏、头晕目赤、心情烦躁、食欲很差。谢吟灵表示,这是典型的热导致“上火”的症状。在夏季吃“苦”有诸多好

处。现代科学研究表明,苦味食品较多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等,具有消暑、退热、除烦、提神、健胃等功用。市民在夏季适当吃一些苦味食品,不仅能缓解由疲劳和烦闷带来的不良情绪,恢复精力,而且还可解暑去热,刺激胃液分泌,增加食欲,并且具有清热解毒之功效,故有“夏日吃苦,胜似进补”之说。

在诸多苦味食材中,最典型的就是苦瓜。苦瓜具有清热、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效,可治疗痢疾、疮疖、中暑发热、痱子过多、结膜炎等病有一定的功效。

凉茶也是不错的选择,除清热解毒外,还可去湿生津、清火、明目、散结、消肿等,治疗目赤头痛、头晕耳鸣、疔疮肿毒和高血压等疾病。但凉茶要饮用有度,体质偏寒凉的人不宜多饮,孕妇和儿童也不宜喝凉茶。

本报记者 左妍



南京路步行街一些老字号人气火爆,“新雅粽娘”现场包粽子,娴熟的包粽技艺吸引消费者围观 杨建正 摄



青稞粽热销 艾草花走俏

端午临近,节日气氛在线上线下弥漫开来,粽子、香包、艾草花束等商品热销。紫米、芋泥、奶酪……看这些配料,许多人的脑袋里第一时间会闪过奶茶,但今年端午,这些馅料被包进了粽子,吸引了大批消费者尤其是年轻消费者“尝鲜”。

记者在盒马长宁来福士店看到,椰香青稞爆珠粽、紫米芋泥奶酪粽等创新口味的粽子,被摆在了显眼的位上。“让传统美食更适应当下潮流,这是创新密码。”盒马预制菜部门采购张丽敏表示,今年在粽子中融入了紫米、芋泥、爆珠、青稞等众多网红元素,就是希望让这种时令感极强的食物,化身年轻人的时尚消遣茶点。

不过,这些新式粽子,并不是粗暴混搭,而是借用了西式糕点的方式,把紫米、芋泥、奶酪预熟,擀成薄薄一层,像瑞士卷一样层层叠叠,相互融合。包好的食材再装入粽叶,小火蒸煮,使粽香渗透入点心内部,既保留了西式点心的风味,又融入了传统粽叶的淡淡清香。

在年轻人的世界里,除了好吃,还要“没负担”。令年轻人放下对重油、重糖、高碳水的忌惮,远在西藏的青稞成了秘方。“青稞这种粗粮的加入,降低了传统肉粽的油膩感,更符合当下消费者的主流偏好,成为年轻人不忧的健康款。”张丽

敏介绍,继八宝饭、青团之后,青稞再次成为时令爆款,椰香青稞爆珠粽5月份就卖出了10万只。

青稞自身口感比较粗糙,与糯米的口感差异大,为了让两者相融,盒马借用了日喀则藏研食品有限公司与江南大学食品工程学院合作开发的食品技术,把青稞先行预熟,然后与糯米混合,让不同材料实现“同煮同熟”,既保证了青稞的营养不流失,又保证粽子香甜软糯的口感。此外,盒马还采用了分子包埋技术,把青稞做成爆珠,搭配粒粒脆弹的青稞米,把爆破口感发挥到极致。

值得一提的是,在“厉行节约、反对浪费”的倡导下,消费者购买粽子也愈发理性。此外,今年的粽子礼盒在“瘦身”的同时更注重传统,例如诸老大推出的“诸事

大福”“诸事合意”等礼盒,均有龙舟等传统文化元素。

清明插柳,端午插艾。按照传统习俗,端午除了吃粽子,还要挂艾草。作为近年来的端午“限定”,艾草、菖蒲也从菜架来到了盒马门店的货架,搭配着“端午安康”小卡片和香包福袋,成为近期的热销单品。“没想到艾草能这么好看,像艺术品一样。让我想起在老家,父母年年端午都会在门上插艾的习惯。”买下一只艾草花环的顾客李女士表示。

盒马花园采购马朝义介绍,从6月8日上线以来,艾草相关花束的销量已冲到鲜花类前三,成为端午期间的“顶流”,“传统商品形态上的创新,充分激发了年轻人的消费欲望,也让端午挂艾草的传统习俗得以传承”。 本报记者 金志刚



今日论语

今年的端午节,除了传统的粽子、香包,商家把艾草玩出了新“花”样,比如,把它和香囊、洋桔梗等搭配,变成端午节花束。社交媒体平台上,还有制作艾草花束的教程。

端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。端午,熏艾、佩香、避五毒等习俗,不仅有人文意识,也有科学精神、家国情怀。端午,最早出现在西晋的《风土记》中,“仲夏端午,俗重此日,与夏至同”展现出这个节日的重要性。虽然之后“节分端午自谁言,万古传闻为屈原”,让人们把过端午节和纪念屈原结合起来,但是关于端午节,我们仍有许多可以深入挖掘的空间,更需要找寻与年轻人对话的方式。

端午新“花”样,吸引的是年轻人,推动的是传统文化创造性转化、创新性发展。像某电商平台上一束艾草,用一个竹编网兜包裹着,搭配写着“端午安康”的卡片和一个香囊,售价为19.9元。一名网友购买后留言:“端午节的习俗总要过一下,这个比菜场2元一把的精致,挂在门上挺好的。”

从端午中寻找与日常生活相关的元素和消费点,不仅是商机,更是进一步推广和挖掘传统文化的契机。古人在端午节祈求平安,今人借“粽”字的谐音寄予美好愿望,特别是在中高考之后,一些商家也推出了“高粽”的节令食品,祝福毕业生。传统节日和现代生活的链接,不仅在于创新消费产品,更需要嵌入到生活场景中。

端午等传统节日,可以通过符合市场经济规律的商业开发,将文化记忆和现代生活串联起来,让更多的年轻人去知道它、了解它。从这个角度来看,端午的新“花”样,不妨再多一些。

端午新「花」样,不妨多一些

方翔