

甲辰年

2024年
6月5日
星期三

四月廿九

máng zhòng

芒种

一候 螳螂生
二候 鵙始鸣
三候 反舌无声

本版编辑 王蕾 本版视觉 邵晓艳

渐入夏境 雨水来袭

“五月炎蒸气，三时刻漏长。麦随风里熟，梅逐雨中黄。”今天，迎来二十四节气中的第九个节气——芒种。与小满相比，芒种可以说是“温湿齐升”，不管是温度和湿度，还是日照和降水都在迅猛增加。上海地区在芒种时节渐入夏境，气象灾害预警最多的就是雷电，其次为暴雨、大风、高温预警。

今天，上海就用一场颇具仪式感的雨来迎接芒种的到来。上午短时小雨时断时续，雨势下午更加明显。据上海中心气象台预报，未来几天，天气形势稍有变化，6日雨水短暂停歇后，一连串的雨水正在“排队入场”。7日夜里到8日，本市受低涡切变线影响，会出现一次较明显降水过程。降水集中时段会出现在7日半夜到8日白天，并可能伴有雷电。紧随高考而到的端午节当天，雨水也是时断时续。

空气中湿度明显增加，天气容易变得闷热，降水显著增多，这都和上海在6月中下旬逐步进入梅雨季节有关。芒种节气，主雨带正从华南向北扩展，又正值梅子黄熟之际，故而古人就将江南、长江中下游地区及江淮等地在这一时段出现的持续阴雨现象称作“梅雨”。雨水丰盈，让繁花似锦、草木葱郁，但也让农忙更忙了，因此，芒种又被称为“忙种”，是人们常说的

“三夏”大忙季节。此时，我国北方有“芒”的麦子正待收获，南方则有“芒”的稻子等待播种，描绘出一幅“忙”而不“茫”，忙有所获，充满希望的夏日图景。

我国各地也有不同的习俗迎接芒种节气的到来。许多地方会在芒种日举行“送花神”的祭祀仪式，践送花神归位，期盼来年再见。上海地区则有芒种以后“时里白”的习俗。太湖、松江等地都有白鱼出产，一般在入梅后十五日称之为“入时”，因此被称为“时里白”。此时的白鱼肉最为细嫩，可媲美长江鲥鱼，不需要添加多余调料，只需要清蒸就能体现鱼肉的鲜美。



扫二维码
看手绘二十四节气

本报记者 马丹

新民
手绘

花卉



王嘉玮 绘

绣球绽放「无尽夏」

芒种已至，标志着夏天的序幕拉开，绣球也到了盛开的季节。绣球和木绣球、八仙花是同一种花吗？怎么把绣球调成我爱的蓝色？芒种之际，不妨来“盘一盘”这惹人爱又不好养的花。

木绣球，就是斗球及扬州著名的琼花，都是荚蒾属植物。木绣球的花型和拖把头花型的大叶绣球很像，都具有华丽的花序和醒目的不育花。木绣球等荚蒾植物在春天开花，花色相对单一，常见的是淡绿色（初花）和白色（盛花）。

绣球属原属于虎耳草科，比较新的系统是属于绣球花科；而荚蒾属原属于忍冬科，新系统属于五福花科。两者是完全不同的属，亲缘关系也不近。绣球的花期在五月中下旬至八九月份。所以，绣球和木绣球看着像，却是不同的花。

绣球有四种常见品系，分别为大叶绣球、圆锥绣球、栎叶绣球、乔木绣球。爱花人都知道，绣球需要调色，那如何才能调成理想中的清新蓝色呢？奥秘就在于两个条件——偏酸性的土壤和土壤基质中有丰富

的游离态铝离子。

上海的地表水和土壤都偏碱性，所以绣球花基本呈现红色。要调蓝，需在绣球的萌芽期（也就是开春时）在土壤中加入适量的硫酸铝颗粒，并持续使用偏弱酸性的水进行浇灌，这样就能使绣球开成理想中的蓝色了。

此外，若想使绣球年年开花，花后修剪的时机和方法就非常重要。一般应选择6月底到7月，将“老弱病残”枝条通过修剪抽掉。如果9月之后甚至入冬再修剪，那当年形成的花芽枝条就会被剪掉，来年就开不出花了。同时，修剪后的肥料一定要跟上，足够的肥力才有助于植株健壮生长，以便形成粗壮的枝条和饱满的花芽，有助于来年的开花质量。冬天还要为绣球保暖，覆盖足够厚的保暖物。

绣球之美，在于绚丽多姿的形，在于清新脱俗的色，在于浪漫雅致的名。许多人尤其钟爱绣球中的“无尽夏”，或许并不在于它的花姿有多出众，只是光听这个名字，就有无尽烂漫的夏日气息。

本报记者 金旻矣

养生

竹叶麦冬 烦暑最宜

芒种过后，天气逐渐炎热，人容易烦躁不安。此时宜饮食清淡、清热除烦。古语说：“烦暑最宜淡竹叶，伤寒尤妙小柴胡”。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味“烦暑最宜”的淡竹叶。

淡竹叶和人们印象中的竹叶一样吗？明朝以前，两者多有混用；明代李时珍在《本草纲目》中率先对淡竹叶的形态进行了详细描述：“淡竹叶，处处原野有之。春生苗高数寸，细茎绿叶，俨如竹米落地所生细竹之茎叶。”可见从植物形态来看，竹叶长在高高的竹子上，而淡竹叶却“苗高数寸”长在地上。自此，淡竹叶与竹叶被分离开。

“虽然它们长得不同却是近亲，同为禾本科植物，功效相似，但竹叶目前并未被收入药典，而淡竹叶却是一味药食两用的佳品。”徐熠介绍。

徐熠推荐了三款夏季茶饮方和两款食疗方——

■ **淡竹叶茶**：将淡竹叶用沸水冲泡，代茶饮用。具有清热除烦、利尿通淋的功效。

■ **三叶茶**：将淡竹叶、荷叶、薄荷叶各适量，用开水冲泡，代茶饮用。具有清热利湿、疏风散热的功效。

■ **莲心淡竹叶凉茶**：莲子心、淡竹叶各适量，加水煮开饮用。具有清热宁心的功效。再加一味麦冬同煮，可增加养阴生津、润燥止咳的功效，可用于治疗慢性咽炎。

■ **淡竹叶粥**：淡竹叶、粳米、冰糖适量。将淡竹叶洗净加水煎制，取药汁，将粳米加入一起煮制，最后加入冰糖调味即可食用。具有清热降烦的功效。

■ **淡竹叶豆腐汤**：淡竹叶、豆腐、白糖适量。把淡竹叶加清水煎出药汁，与切块豆腐一起入锅加适量清水，大火烧开，用小火煮半小时，加入白糖调味，喝汤吃豆腐。有清热、解毒、明目的功效。

不过，徐熠指出，因淡竹叶性寒、利尿，所以脾胃虚寒、孕妇及肾亏尿频者不建议服用。

本报记者 郗阳



戴佳嘉 绘

淡竹叶

为禾本科多年生草本植物淡竹叶的干燥茎叶，即是以全草入药。它的根系长得酷似麦冬，因此又有别称叫“竹叶麦冬”。淡竹叶主产于长江流域的江苏、浙江、江西、福建、湖南等地，通常在五、六月未开花时采收。其味甘、淡，性寒，归心、胃、小肠经。具有清热泻火、除烦止渴、利尿通淋的功效。