

占稻色

炒糯谷爆出米花
祈愿有个好收成

好雨知时节,当春乃发生。你能否想到,美味的爆米花,还和雨水节气的一项传统有关。

过去,雨水有“占稻色”的习俗,就是通过爆炒糯米谷花来占卜当年稻谷的成色。古人为什么要选取糯米来“担此大任”?上海所在的江南之地有这样的习俗吗?那“占稻色”又是否有科学道理呢?

■ 为什么会诞生“占稻色”的习俗?

“占稻色”,就是把糯谷丢进热锅里,爆出的米花越白越多,说明今年种的稻米成色好能丰收,反之则会粮食歉收。

这项活动渊源很深,流行于华南稻作地区,可追溯到宋朝。宋代时,水稻已成五谷之首,种植面积广阔,在人们心目中地位也非常高,那为何要选取糯谷来“占稻色”?上海市农业科学院作物育种栽培研究所水稻中心副主任孙滨介绍,古代中国糯米的地位非常重要,传统风俗习惯对糯米的价值功能进行了神化,排除了在相关仪式场合中使用其他谷物的可能。孙滨举例说,南方农村现在还有把糯稻挂在门前,或用糯稻草扎成草帽戴在头上以辟邪消灾的传统。

上海所在的江南之地,有“占稻色”的习俗吗?有,但不是雨水节气,而是上元节前,多为正月十三或十四日。有记载云“东人吴门十万户,家家爆花卜年花”,不过和华南“问收成”不同,江南大地则是“红粉美人占喜事,白头老叟问生涯”。

■ “占稻色”现在看来有科学依据吗?

二十四节气里,诞生了“过了惊蛰节,春耕不能歇”“清明一到,农夫起跳”等农事经验。相比之下,“占稻色”并没有什么科学依据,更多的是对好收成的祈祷和期盼。“占稻色”的习俗,在古人心中地位是很高的。如果预示有好收成,农户就能卖更多粮食,也就能买更多土地,或许就会“一夜致富”。孙滨解释。

如今,我们又是如何来判断一年收成的好坏呢?“科技的发展,让我们告别了通过占卜来预测收成的过去。”孙滨指出,人们现在掌握了大量的气象数据,可以通过气象模型预测未来一至三月的天气如何,当下播种水稻能否平稳度过生长期;作物的生长需要营养,也可以利用仪器在播种前对土壤的各项指标进行检测,看看土壤的湿度、PH值怎么样,氮磷钾含量够不够……

而在水稻生长过程中,还有各类监测技术——在收获前数月,利用遥感技术、无人机技术,对作物生长指数予以评估,来预测其长势和产量。

“占稻色”必然有两种结果,“好收成”自是皆大欢喜;要是坏的结果,古人信心就会被打击。当然,过去“靠天吃饭”,遇上灾害,古人办法也不多。“现在,要是预测稻田越冬二化螟成灾,‘虫口夺粮’就会采用深翻土地、灌深水、喷药剂等综合防治方法。”孙滨补充说。

本报记者 邵阳

本报讯(记者 马丹)今天正式进入雨水节气。雨水,是二十四节气的第二个节气,于每年公历2月18日至20日交节。《月令七十二候集解》认为:“正月中,天一生水,春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”雨水节气中的“雨水”二字,指的是雨水将代替雪而落下。它和谷雨、小雪、大雪一样,都是反映降水现象、感知季节变化的节气。尽管申城今天阳光明媚,“雨水”未见雨,但是,明天开始,天气就将开启阴阴雨雨的模式,可以说今年雨水的“开篇”名副其实。

据预报,接下来一段时间,申城天气很符合“雨水”特点。周三起,本市阴雨天气增多,雨水总体较弱,主要降水时段会出现在周四前后。雨水相伴,气温不高,全天气温保持在3℃~10℃之间,体感颇为湿冷。下周一前后,本市会出现短暂的晴好天气,但下周中,随着暖湿气流变得活跃起来,阴雨天气会再度增多。

气象专家介绍,雨水是全年第一个反映降水的节气。和“清明雨纷纷”或“谷雨是旺汛”相比,雨水时节的降水往往更温柔。这个时候,海表温度较低,水汽有限,但西伯利亚的干冷空气仍然强势,时常会和暖湿气流“对战”,因此,雨水节气有三个鲜明的气候特点,一是我国北方雪盛,南方常阴雨连绵;二是我国华南沿海容易出现回南天现象;三是大雾天气频现。对上海而言,此时正处冬春交替时期,仍然容易出现大风、寒潮等灾害性天气,大雾预警也进入全年最多发的时段之一。冷暖空气频繁较量,也令上海的雨水增多,雨日增加,气温在冷暖博弈中逐步回升。尽管阴雨天气变多了,这时候上海的雨往往下不大,大多以小雨或中雨为主,较少出现大雨或暴雨。

养生

雨水节气,市民朋友要注意哪些养生要点呢?岳阳医院消化内科王宏伟副主任医师告诉记者,雨水节气后,天气开始转暖,人体阳气开始浮动,养生也要顺应阳气生发、万物始生的特点,做到“春夏养阳”。

雨水时节,天气变化多端,乍暖还寒。此时如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等部位都容易在一冷一热的气温骤变中因不适应温度变化而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。因此,冬装不可一下子全减,被褥也不要立刻换薄,要做到随气温变化及时增减衣物,以适应雨水时节气候变化的规律和特点。

王宏伟提醒,市民勿贪床守舍,宜强筋健体,动气活血。所谓“动而生阳”,通过运动可以促进身体阳气生发、运转,雨水时节比较适合进行节奏和缓的运动,以不出汗或微出汗为佳,锻炼之后应有精神爽慧、心情愉悦、推陈致新之感。

古人云,春应在肝,肝五行属木。王宏伟建议,雨水时节宜少吃过酸或油腻等不易消化的食物。此时正值各种既富含营养又有疗愈作用的野菜繁茂荣盛之时,如荠菜、马齿苋、豆苗、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等,都是不错的选择;同时还可以有目的地选择一些柔肝、养肝、疏肝草药,如枸杞、熟地、丹参、当归、薄荷、紫苏叶等。

“春寒料峭,湿气一般夹寒而来,因此雨水前后必须注意保暖,切勿受凉,同时少食生冷之物,以顾护脾胃阳气。可适当多吃些较温性的甜食,少酸、少油腻,以养脾胃。”王宏伟说。

阴陵泉穴是足太阴脾经的合穴。通过对阴陵泉穴加以手法按摩保健,让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸、麻、胀的感觉,可以起到健脾利湿消肿的作用。王宏伟介绍,阴陵泉穴在小腿内侧,胫骨内侧缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。可用拇指指腹以中等力度按压阴陵泉穴,向骨髁方向压按或揉按,每次按摩3—5分钟,每天按摩3次。

该院营养科主任马莉推荐一道适合雨水时节食用的养生菜:荠菜冬笋鸡片。这道菜中的冬笋味甘性微寒,具有滋阴凉血、清热化痰、解渴除烦等功效;荠菜味甘性平,能够起到利肝明目、利尿通淋、降压止血的作用。

本报记者 邵阳

「春夏养阳」 运动活血以健体 健康饮食以养肝 保暖勿受凉

扫二维码看
“节气版·十万个
为什么”

民俗



“占稻色”

通过爆炒糯米谷花来占卜当年稻谷的成色,祈盼有个好收成。上海也有“占稻色”习俗,但不是用来占收成。

新民
手绘

王嘉玮 绘