

乙巳年四月廿四

2025年5月21日
星期三本版编辑 胥柳曼
本版视觉 邵晓艳恰逢蚕神诞辰，“祈蚕节”“蚕花会”等
民俗活动集中上演

蚕宝宝迎“高光”时刻

今迎小满。当夏风拂过黄浦江面，江南的蚕房里飘着蚕丝的清香，蚕农们忙着收茧缫丝，从古时延续至今的“轧蚕花”喧闹声仍在回荡。为什么小满被视为“蚕神的生日”？蚕桑民俗如何登上非遗舞台？热闹背后又蕴藏着怎样的农事智慧？本报邀请专家，从蚕桑信仰到生活细节，为您揭开小满的千年“蚕纱”。

■ 为何此时是蚕的“毕业礼”？

“小满者，物致于此小得盈满。”小满节气，在北方意指“夏熟作物开始灌浆但尚未成熟”的节点，在南方却有着更具诗意的别称——“蚕节”。

小满不仅是一个节气，更是蚕宝宝的“高光”时刻。上海工艺美术职业学院非遗理论与应用创新基地研究员方云指出：“小满是江南蚕桑生活的‘分水岭’，蚕宝宝‘上山结茧’，蚕农一年中最紧张的‘养蚕季’进入尾声。”

在小满节气里，蚕宝宝要完成它的“毕业典礼”。从现代科学的角度看，蚕的一生分为卵、幼虫、蛹、成虫四个阶段。在第五龄末期，蚕体内的丝腺开始分泌大量丝液。此时，它们会停止吃桑叶，进入“吐丝结茧”的状态，并用“S”形轨迹绕圈，把自己裹成“蚕茧小包裹”。而小满节气温暖湿润、无

大风暴雨的天气，正好是蚕宝宝结茧的“理想考场”。

■ 蚕桑的“仪式感”从何而来？

方云指出，古人将蚕视为“天物”，因蚕难养，便衍生出对蚕神的崇拜。殷商甲骨文中已有“蚕示三牢”的祭祀记录，西周《周礼》更规定皇后需“亲东向躬桑”，而小满恰逢蚕神诞辰，江浙一带由此形成“祈蚕节”。有意思的是，蚕神在不同区域还各有特色，古代官方祭的是“先蚕”嫫祖，民间则信“马头娘”，而蜀地祭的是“青衣神”蚕丛氏，别具地域特色。

“‘祈蚕节’‘蚕花会’等民俗活动都会在此时集中上演。”方云说。历史文献显示，明清时期江南蚕农以小满为节点，既要收茧，又要祭蚕神、谢蚕会。上海及周边地区（如松江、嘉定）还会在小满期间举办蚕花会，蚕农们通过簪戴蚕花、祭祀蚕神、举办祈福仪式等活动，表达对蚕茧丰收的期盼。正如蚕农常说的：“蚕花茂盛，万事如意。”

这些仪式不仅是祈愿的载体，更是农桑生活的缩影。蚕农在蚕房门前撒石灰画弓箭、摆放泥塑“蚕猫”驱鼠，用螺蛳壳驱“青娘”（病蚕灵魂），看似“迷信”的习俗，实则是古代智慧的结晶。蚕桑不仅关乎生计，更成为串联江南人

生活与信仰的纽带。

■ 上海人为什么那么爱蚕丝？

蚕丝被、丝巾、丝绸服饰……上海人的日常生活里总能找到一两样蚕丝制品。为什么上海人这么爱蚕丝？

虽然桑蚕农事并非上海的“主业”，但蚕桑里刻着海派文化的基因。上海小校场年画中有《蚕花茂盛 五谷丰登》图，其中，牡丹寓意富裕生活，蝴蝶与花猫谐音“毫耄”代表康宁长寿。另有《蚕花茂盛》图绘制了蚕妇参与的整个育蚕过程，象征着蚕业丰收所带来的富足生活。

明清时期，湖州生丝通过南浔转运至上海，成为全国对外贸易的核心枢纽。开埠后，湖州商人抓住机遇，在上海开设丝行、丝栈，直接与洋商交易。据记载，19世纪末，上海91家丝行中，70%由湖州南浔商人经营。这种经济联动不仅推动了上海蚕桑商业的兴起，也塑造了市民对蚕桑制品的偏爱。

到如今，古代桑基鱼塘的智慧——桑叶养蚕、蚕粪肥田、鱼塘灌溉，仍然能在上海郊区农业中找到相似范例。方云说：“蚕桑被刻进了上海的DNA，它既是历史的见证，也是未来的灵感。”

本报记者 马丹

本报讯（记者 马丹）作为夏季第二个节气，小满时节万物生长旺，田间地头，麦浪泛金，一派迷人的初夏风景。不过，今天的上海是另一番景象：雷雨阵阵，天气“齁势”，这个初夏“配方”令人熟悉。

今天白天，上海阴有阵雨或雷雨，全天气温在24℃~28℃。气温虽不是特别高，但湿度大，刚下过雨的地区空气湿度接近饱和，体感闷热。据上海中心气象台预报，下半周阴雨依旧很多，明天上海以多云到阴的天气为主，局部有些短时小雨，对出行影响不大，气温在22℃~27℃之间。到了周五，受气旋东移影响，本市又将出现较明显的风雨天气，并伴有雷电活动，气温随之下跌到20℃~23℃，体感会凉快许多。双休日雨水渐止，转为多云为主的天气，气温预计为18℃~25℃。

不少市民好奇，天气那么湿热，是不是黄梅天提前来了？气象专家解答，尽管这周雨水较多，但是造成降水的天气系统并不相同，今明的雨主要是暖湿气流北抬和弱冷空气交汇的结果，不会持续很长时间，而周五前后的风雨则主要是气旋东移带来的。气象意义上的人梅有严格的标准，从目前来看，副热带高压位置偏南，主要的降雨带仍在华南，梅雨的天气形势尚未建立。

不过，这几天倒是比较符合上海小满节气的气候特点。正值初夏，白天或炎热，早晚清凉。1991年—2020年徐家汇站气候数据显示，此时上海常年平均气温为22.8℃，常年平均降水量为55.3毫米；小满节气，上海暴雨预警明显增多。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

养生

小满时节，万物将熟未熟，恰似人生“小得圆满”的从容境界。在这寓意美好的时节，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科王轶副主任医师给市民送上一份小满养生指南。

王轶提到，小满时节的气候特点是降水频繁，此时上海已进入夏季的前奏，湿热渐盛，因此衣着应以轻薄透气为主——材质上，尽量选择透气吸湿的棉麻、真丝材质；颜色与款式上，可穿着浅色衣物以减少吸热，而宽松款式利于散热。市民外出需备防晒衣、遮阳帽，避免紫外线直射；户外活动时，建议穿长袖长裤防蚊虫，喷驱蚊液或携带由艾草、香茅等制成的驱蚊香包，以防蚊虫叮咬。

小满时节的饮食应以健脾养心、清热祛湿为主要原则，选择清淡而又促进消化的食品为宜。王轶推荐市民多吃以下三类食物：一是清热利湿类，冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、赤小豆、薏米等，体寒者可适当加点姜枣；二是健脾养胃类，山药、莲子、芡实、茯苓等，可煮粥或煲汤；三是益酸护心类，乌梅汤、柠檬水、山楂糕等，可以起到生津开胃的作用，但若市民存在反酸、胃脘痛的情况则需慎食。

小满时节，王轶也向大家推荐一道养生食谱：冬瓜排骨汤，搭配薏米赤豆粥，可起到祛湿利水、健脾养胃、清热排毒的功效，适用于湿气重、水肿、消化不良的人群。调适好生活环境能帮助市民生活舒适，拥有好心情。王轶提醒，小满时节无论是居家还是在单位都应保持室内通风，若湿度大时可使用除湿机或熏艾除湿。市民们要记得早睡早起，在晚上11时前入睡，睡前可用艾草泡脚驱寒除湿，听听轻音乐或冥想，起到静心养神的作用。很多人可能吃完中饭后困倦，因此午间小憩很有必要，能够补养心气，但15—30分钟足矣，且不宜在午餐之后立刻午睡。

小满时节气温升高，30℃的温度常使人情绪烦躁。王轶建议市民选择和缓的运动方式，且以室内活动为主，如瑜伽、太极拳、八段锦、易筋经等，运动强度以微汗为宜，不宜做过于剧烈，避免大汗淋漓，伤阴亦伤阳。运动时间选择清晨或傍晚凉爽时段，避免烈日下活动。

本报记者 邵阳

穿衣需轻薄透气
饮食宜清淡健脾

民俗

祈蚕

上海青浦、松江等地旧时以种桑为业，小满节气会举办祭祀蚕神的仪式，用新麦磨粉制作“麦蚕”，寓意蚕茧丰收。

新民手绘

王嘉玮 绘

