芒种

一候 螳螂生 二候 鵙始鸣 三候 反舌无声

乙巳年五月初十

2025年6月5日

本版编辑 胥柳曼 本版视觉 戚黎明

芒种斗草 不仅是玩玩而已

既能普及草药知识,又能储备天然"药箱"

今天,迎来了二十四节气中的第九 个节气——芒种,一个"湿气蒸腾,暑气 初现"的时节。《月令七十二候集解》解 释芒种为:"五月节,谓有芒之种谷可稼 种矣。

你知道吗,在芒种时节,有个有趣 且相传甚久的习俗: 斗草, 也叫踏百 草。那么,何为斗草,斗草为何?本期 将探索这场体现古人智慧并跨越千年 的草木医事。

■ 斗草难道是"实用竞赛"?

南朝梁代宗懔的《荆楚岁时记》载: "五月五日,谓之浴兰节。荆楚人并踏 百草,又有斗百草之戏。

斗草并非武侠小说中的武力比拼, 而是古代孩童与农人参与的"药草知识 竞赛":一般有"文斗""武斗"两种形式。

文斗即认药防病,参与者需快速辨 识艾草、薄荷等草药,并说明其功效;武 斗即草萃较劲, 选韧性强的草萃(如牛 筋草)交叉拉扯,以断者为负,而这也是 测试草药质量的一种手段。

在上海中医药大学附属岳阳中西 医结合医院皮肤科主任李欣看来,斗 草通过趣味的活动有效普及了草药 知识,也为暑热多病之季储备了天然

■ 为何会选在此时来斗草?

芒种时值初夏,是皮肤病多发季 节,古人认为以兰草汤沐浴可以祛除污 垢,使人清洁不生病。

李欣介绍,芒种时节的"湿热双煞" 为微生物狂欢搭建了天然舞台-气温到达28℃、湿度超过70%时,真菌 孢子苗发速度较春季提升4倍,全苗色 葡萄球菌繁殖周期缩短至20分钟,造 就了足癣、股癣与汗疱疹的爆发季;而 古代田间劳作的农民尤受其苦,长时间 的汗水浸泡使皮肤角质层含水量飙升 40%,形成微生物入侵的"液体高速公 路",将直接导致间擦疹与毛囊炎发病 率较平日大幅提升。

此时的生态系统更暗藏"虫虫危 机"。李欣也提到,现代农业机械虽已 普及,但收割时稻穗对皮肤的机械摩擦 仍会使不少农户出现"稻芒皮炎",而这 也是造成芒种时节皮肤病高发的原因

■ 所斗之草今天还有用吗?

中草药治疗皮肤病有着独特的疗 效,在医学古籍中也早有记载。李欣提 到,为了搞清楚弄明白中草药在治疗皮 肤疾病上是如何发挥疗效的,现代科学 研究也做出了很大的努力,找到了不少 蛛丝马迹,并取得了许多成果,

例如马齿苋(五行草)有凉血止痢、 消炎退肿的功效,这是因为其富含 ω -3 脂肪酸(0.2毫克/克)可修复紫外线损伤 的皮肤屏障。现代将鲜草榨汁与芦荟 胶1:3混合,用于晒后修复。

再有,大家都知道的艾草有驱蚊止 痒、温经散寒的功效。宋代《太平惠民和 剂局方》记载,艾叶煎汤外洗可治湿热型 湿疹。艾叶烟熏产生的桉油精微粒(200 毫克/立方米)可抑制真菌孢子活性。"取 干艾叶50克、金银花30克、薄荷20克, 煮沸后兑凉水擦洗,每日1次,可缓解湿 疹、蚊虫叮咬瘙痒。"李欣介绍。

还有车前草(车轮菜)有利尿清热、 渗湿止痒的效果。其含有的桃叶珊瑚 苷能降低组胺释放量37%,缓解虫咬过 敏反应。叶片捣碎敷蚊虫包见效快。

从芒种斗草到现代药理学,人类始 终在探索与自然的健康共生之道。当 我们沿用艾草煮水祛痱、以金银花茶消 暑时,既是文化基因的传承,也是对天 人相应理念的实践。李欣提醒市民,皮 肤是人体最大的器官, 芒种时节给予它 多一分关照,便是为整个夏季的健康筑 牢第一道防线。

本报记者 郜阳



斗草

斗草,是芒种 的浪漫习俗。找 来各种草,看谁 的更多、更结实, 引导人们分辨药 草,防病避邪。 北京故宫博物院 就收藏有一幅 《群婴斗草图》。



王嘉玮 绘



高考或逢雨 梅雨悄然近

本报讯(记者 马丹)今迎芒种,阳光透过 云层与大家准时"碰面",上海的仲夏序章悄然开 启。芒种是夏季的第三个节气,既承载着"麦收 稻种"的农耕使命,也预示着梅雨季的渐近。

芒种时节,上海的气候关键词就是"升温"与 "丰雨"。此时,上海虽然尚未完全踏入盛夏的酷 热怀抱,35℃以上的高温天气并不常见,但是高温 的气势已逐渐显现。雨水也会愈发"勤快",为城 市披上一层"湿意"。同小满相比,上海的降水会 显著增加,这与6月中下旬进入梅雨季节有关。

今天的天气已初显芒种的"真面目":今天刚 过11时,市区的实况气温已超过32℃,让人感受 到夏的热情。本周五,阳光依旧占据主导地位, 最高气温仍然要超过30℃。但是,从周五夜间 起,冷暖空气的"邂逅"将引发一次明显的降水过 程,周末两天雨水密集,最高气温回落至26℃~ 27℃,恰为高考考生送上一份"天然空调"。芒种, 是农人的"黄金周",也是学子的"冲刺期"。雨水 润泽万物,也预示"忙"有所获,"种"皆所得。只 不过,雨水会带来一些出行困扰,考生家庭记得 提前做好安排,备齐雨具和替换衣物。

阴阴雨雨增多,是不是梅雨季要来了? 气象专家 说,古人观天象以定农时,芒种节气后"入梅"与

否需结合物候与天文 测算,而今,我们用卫星 云图与雷达回波精准 捕捉雨带走向。目前 来看,受副热带高压边 缘雨带影响,下周阳光 "缺席",将迎来一段阴 阴雨雨的天气,今年上 海的梅雨季或许正在 走近。



扫二维码看 "节气版·十万个 为什么"

芒种时节,湿热之气渐盛,人体易 受湿邪侵袭,出现困倦乏力、食欲不振 等不适。上海中医药大学附属曙光医 院治未病中心医生提醒: 芒种养生需 注重祛湿健脾、清热解暑,以顺应自然

在起居养生方面,曙光医院治未 病中心医师姜凡指出,芒种过后应避 免长时间处于潮湿环境中,如湿地、空 调房等。建议保持室内通风干燥,适 当使用除湿设备。作息方面,官晚睡 早起,但晚睡不宜超过23时,以保证 充足睡眠。运动方面,可选择散步、瑜 伽、太极拳等舒缓运动,避免剧烈运动 导致大汗淋漓,损伤阳气。运动后不 官立即用冷水冲淋,以免寒湿侵袭,建 议用温水擦拭身体,帮助毛孔闭合。

在饮食养生方面,应以清淡、易消 化为主,避免油腻、辛辣、生冷食物。 可适当多吃健脾祛湿、清热解暑的食 物,如薏仁、绿豆、冬瓜、赤小豆、山药 等。薏仁可煮粥或与其他食材搭配, 具有健脾利湿的功效:绿豆汤是清热 解暑的佳品,但脾胃虚寒者应适量饮 用。此外,还可食用一些健脾化湿的 中药食疗方,如陈皮红豆水、荷叶山楂 茶等,帮助调理脾胃、促进消化。

曙光医院治未病中心主任张晓天 说,除了饮食和起居的调整外,平时还 应注重精神调养--天气渐热,人也 容易感到烦躁不安,因此,平时要保持 愉悦的心情,宣泄有度,通泄自如。可 以通过听音乐、阅读、旅行等方式来放

张晓天介绍,芒种时节穴位按摩可选择阴陵 泉穴和丰隆穴。阴陵泉穴属于足太阴脾经,具有 调节脾胃、利水渗湿、强筋壮骨等作用,是健脾祛 湿的第一要穴。它位于小腿内侧,胫骨内侧髁下 缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。可用拇指指端轻 轻按压该穴位的凹陷处,采用点揉的方式进行按 摩;每次3-5分钟,每日2-3次,以酸胀感为宜。

丰隆穴属足阳明胃经,为足阳明经的络穴,有 联络脾胃二经各部气血物质的作用。可化痰祛 湿、理气和中,改善湿气重、食欲不振等问题。它 位于小腿前外侧,外踝尖上8寸,胫骨前缘外侧二 横指。可用拇指按揉或用小保健锤敲击穴位,每 次5分钟,每日2次;也可配合艾灸,每次10-15 本报记者 郜阳



饮 食宜清

淡 多按 两