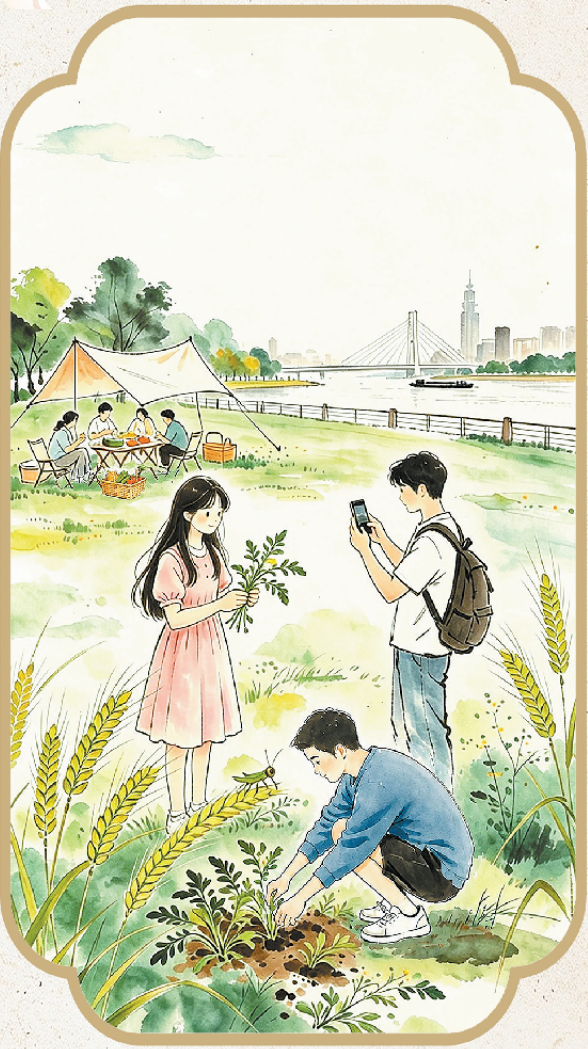


小满

一候苦菜秀
二候靡草死
三候麦秋至

小满时节，苦菜繁茂，喜阴的细草枯败，麦粒渐满却未成熟。万物“将满未满”，正是最舒服的状态。古人喜欢在这个时节“吃点苦”，是给夏天“降降火”的仪式感。而现代人尝试着在田埂到公园的草地“打野”，他们挖的不是菜，而是水泥缝里的野趣！



AIGC创作 张文倩(上海视觉艺术学院学生)
图片编辑 刘玉萍



扫码看视频

新七十二候

古人为啥“没苦硬吃”
答案藏在这株野菜里

小满，是二十四节气中的第八个节气，夏季的第二个节气。《月令七十二候集解》曰：“小满，四月中。小满者，物至于此小得盈满。”小满有三候：初候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。即小满节气后，苦菜开始逐渐枝叶繁茂；之后，一些喜阴的枝条和细软的草类在强烈的阳光下开始枯死；最后，麦子灌浆完毕，开始逐渐成熟。

小满至，菜场上新了一味不太起眼的时令菜——苦菜。对许多年轻市民来说，这或许是个陌生的名字，但在老辈人的记忆里，这可是初夏餐桌上少不得的一口。

小满的三候中，一候便是苦菜秀。吃苦菜是应时节的传统食俗，那为何古人要“没苦硬吃”？每逢小满时节，“打野”又为何成为城市新景观？

小满吃“苦”
古人留下的大智慧

《通卦验》曰：“苦菜叶似苦苣而细，断之有白汁，花黄似菊，堪食但苦耳。”苦菜是一种常见的野菜，也是我国劳动人民最早食用的野菜之一。在饥荒年景，曾被人们称为“救命草”。

苦菜为什么要在小满吃？这规矩谁定的？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说，这食俗两千多年前就有了。《诗经》有云：“谁谓荼苦，其甘如荠”。荼，就是苦菜，“古人早就知道，苦里头藏着甜”。

“苦菜秀”被列为小满第一候，是有讲究的。“小满这个节气，麦子灌浆了但还没熟，稻秧插下去了但还没长稳，一切都在将满未满的路上。这时候自然生长出的苦菜，恰好是一味清热解毒的药食——夏天暑气上来了，人容易上火烦躁，吃点苦菜，正好对症。”

“民间有‘小满吃苦，胜似进补’的说法。”岳阳医院营养科主任马莉历数时令苦味食材的“好”：苦瓜清心明目，解暑解毒；带心莲子清心火，交通心肾，改善心烦失眠；苦菜清热凉血、解毒祛湿……

城市“打野”
都市生活的新乐趣

说来有趣，千百年前“采苦采苦”的劳作景象，如今换了“新颜”，成了都市人周末放松的新

选择。

小满前后，申城几处郊野公园和生态绿地热闹起来。带着小铲和布袋的年轻人三三两两，俯身在草丛间，对着手机里的识图软件比照辨认。那找到苦菜时的欢呼，比拆盲盒还多几分真实的雀跃。

社交平台上，“挖野菜攻略”“周末打野日记”成了热门话题——有人晒出满满一篮的战利品，有人认真记录辨认真心得，还有人把整个过程拍成治愈系Vlog。评论区里，总有跃跃欲试的追问：“求位置！”“下周末还会有吗！”

中医专家表示，小满节气在五脏对应“心”，心态平和，是这个季节最好的“药”。而挖野菜这种“微小的自然接触”，对于缓解城市生活带来的精神疲惫有着不错的效果。只是在城市边缘寻一方野地，低头寻几株野菜，就足以让人从紧绷的日常里短暂抽身。所以小满到了，不妨也找个晴好的周末，去城郊走走。若能寻到几株苦菜，便是这个夏天送你的一份见面礼。

寻“宝”不易
“打野”还需讲规则

“就像认识苦菜，一定要注意与‘苦苣(mù)菜’的区别。苦菜，味苦，兔子不食用；通过凉水浸泡、焯等工序，可以凉拌或制作成发酵类酸菜食用。而苦苣菜是兔子喜欢吃的一种野草。”徐熠说。

她也提醒，在享受这份野趣之前，有几件事得先记牢——

第一，不认识的不采。这是铁律。苦菜有不少“撞脸”的亲戚，有些是不能吃的。比如有一种续断菊，也开黄花，但叶片带刺、质地更硬，口感差且不宜食用，“宁可错过，不可错采”。

第二，不该去的地方不去。公路边、水沟旁、工厂围墙外——这些地方的野菜，长得再好也不能碰。汽车尾气、农药残留、重金属污染，看不见但都留在了叶子上。

第三，采回来的野菜不能直接入口。再嫩的野菜，也要一叶叶择净、流水反复冲洗，再在清水里浸上一刻钟。下锅前务必焯水——这一步不仅能进一步去除杂质，也能去掉过重的草酸和苦味，吃得更安心。

第四，尝鲜可以，贪多不行。野菜大多性偏寒凉，吃的是时令，尝的是意趣，不是当饭吃。脾胃虚寒的人尤其要管住嘴，浅尝辄止最好。

本报记者 郜阳

养生

午间暑早晚凉
穿衣不要贪薄

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科贺晓立副主任医师介绍，小满时节天地之气由温渐转入湿热，人体养生贵在顺应时节变化，平稳度过气候转折期。

■ 妙招一：宽松透气，护好“表里”

小满时节，午间暑气渐盛，早晚凉意犹存。很多人一热就把衣服减到最薄，却忽视了此时节阳气外散、腠理渐开的特点，风寒邪气反而容易乘虚而入。

贺晓立建议，着装以宽松透气为主，天然棉麻材质最适合，既吸汗又不闷热。由于天气渐热，空调又将回归大家的生活，长期吹空调的办公人群，记得备一件薄外套或披肩，防止肩颈受凉。

■ 妙招二：清热利湿，兼顾护脾

小满节气与脾胃关系十分密切。湿热气候下，脾最怕“湿”，一旦脾的运化功能受损，便会出现食欲不振、腹胀、大便黏腻、身体沉重等不适症状。

贺晓立说，小满饮食的总原则是：清热利湿、健脾养胃、少油少甜少生冷。苦瓜、莴苣、芦笋等苦味食物，有助清泄心火，对抗夏季烦热失眠；山药、芡实、白扁豆等健脾食物，温和滋养，适合脾胃虚弱的人群；而黄瓜、番茄、西瓜等应

季蔬果，水分充足，有助于消暑生津。

需要注意的是，冰镇瓜果及饮料虽能解一时之热，却易损伤脾胃，导致腹泻、消化不良。此外，辛辣刺激、油腻烧烤也应减少，以免助长湿热，加重皮肤出疹、口腔溃疡等问题。

■ 妙招三：排毒祛湿，因人而异

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

贺晓立提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。

此外，居家环境的调理，是养生中容易被忽视却十分重要的一环。贺晓立建议市民晴天时大开窗户，充分换气。雨天关窗防湿时，可适当使用除湿机或空调除湿功能。在潮湿天气下，被褥容易受潮，晴天记得翻晒。衣柜可放置竹炭包或干燥剂，防止衣物发霉引起皮肤过敏。

本报记者 郜阳

天气

未来几天时阴时雨
潮湿闷热持续在线

本报讯（记者 马丹）小满，在北方指麦粒渐满，在南方则指雨水之盈。对上海而言，小满正值初夏，雨量增多、降水强度增强，暴雨预警也会频频登场，常年平均气温22.8℃，平均降雨量55.3毫米，比立夏时明显增多。此时，申城最常见的气象灾害预警是雷电、暴雨和大风。

如果说，立夏是夏天的“序曲”，小满就是汛期“的前奏”。民间有“立夏小满，江河水满”的说法，还有“小满不满，黄梅不管”的农谚，意思是小满时节雨水丰沛与否，往往与之后梅雨的多少有关。这几天，上海阴雨不断，空气中仿佛嗅到梅雨季潮湿闷热的味道。不少市民好奇，今年入夏提前了，是不是梅雨季也提前了？据分析，今年5月20日以后，西南暖湿气流出现阶段性活跃，长江中下游一带会出现2到3次大范围降雨过程。但是，梅雨

形势的建立与南海夏季风爆发息息相关。通常，南海夏季风爆发后的三到四周，长江中下游的梅雨形势才会建立。目前，南海夏季风尚未爆发，根据国家气候中心预测，其爆发将在本月25日前后，比常年略晚。

据上海中心气象台预报，未来几天，申城天气还将上演“变奏曲”。明天白天，天气以多云到阴为主，气温预计在20℃~28℃，夜间雨水重返。在活跃的暖湿气流影响下，双休日和下周初申城都将维持时阴时雨的天气，降水主要集中在周五夜间和周一前后。下周中段降雨才能“翻篇”，蓝天白云才会重新上线。不过，气温倒是“情绪稳定”，未来一段时间都将保持在20℃~28℃之间，湿度较大，潮湿闷热的体感难以避免。气象部门提醒，小满时节晴雨转换快，湿气重，居家注意防潮，外出注意交通安全。

