



初夏,一位农民在展茅农田里种水稻 记者 陈永建 摄

今日是芒种,盛夏和梅雨季就快来了 舟山的这些习俗和应季吃食,你知道吗

□记者 张莉莉 通讯员 木易

今日是芒种,也是夏季的第三个节气。“麦黄梅熟仲夏始”,芒种的到来,标志仲夏将至,也意味着即将进入南方独有的梅雨季节。濛濛细雨,徐徐微波,一幅盛夏画卷即将在我们眼前展开。



近日,朱家尖和村棉增果蔬种植基地西瓜丰收 记者 陈永建 摄



仲夏至,新城满眼绿意 记者 陈永建 摄



桃花岛上最近的一次“桃花会”是在2016年举办的,图为出现场 记者 陈永建 摄

芒种是农业生产最繁忙的时节

“芒种”一词,始见于《周礼》:“泽草所生,种之芒种。”芒种时节,正是南方种稻与北方收麦之时,因此芒种也被解释为“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”。古人将芒种分为三候,一候螳螂生,二候鵙始鸣,三候反舌无声。这个时节,气候日渐炎热,深秋产下的螳螂卵鞘逐渐孵化,伯劳开始鸣唱,而聒噪数月的反舌鸟则变得静默无声。随着芒种的到来,我们江南一带正式和初夏时节作别,开始进入仲夏时节特有的黄梅季。这期间,气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大。宋人范成大在《芒种后积雨骤冷》这首诗中写道:“梅霖倾泻九河翻,百渎交流海面宽。良苦吴农田下湿,年年披絮播秧寒。”诗句就描绘出了芒种时节阴雨连绵,河满沟平,农夫身披棉絮播秧忙的画面。芒种是农业生产最繁忙的时节,一头连着收,收获着金色的小麦;一头接着种,种下青色的稻谷。我市民俗专家杨惠在《舟山节俗节气文化》一书中也证实了这一点。俗话说:“春争时,夏争时。”“争时”是这个时节最大的特点,俗称“三夏”是大忙季节,指的就是忙于夏收、夏种和夏管,其中夏管指的是春播作物的管理,所以芒种在民间也称“忙种”“忙着种”,意为这是农事播种、下地最为繁忙的时节。许多农谚就表明了这个时候和农作物的关系,例如“芒种芒种,样样要种”、“过了芒种,不可强种”、“麦到芒种谷到秋,寒露以后掏番薯”、“清明高粱小满谷,芒种芝麻夏至豆”。

稻花会是舟山旧时民间芒种的重要习俗

芒种这天,古时民间有送花神的仪式。农历二月二花朝节上迎花神,芒种已近五月间,百花开始凋残、零落,民间多在芒种日举行祭祀花神仪式,饯送花神归位,同时表达对花神的感激之情,盼望来年再次相会。此俗今已不存,但从曹雪芹的《红楼梦》第二十七回中可窥见一斑:“(大观园中)那些女孩子们,或用花瓣柳枝编成轿马的,或用绫锦纱罗叠成干旄旌幢的,都用彩线系了。每一棵树上,每一枝花上,都系了这些物事。满园里绣带飘飘……”“干旄旌幢”中“干”即盾牌;旄,旌,幢,都是古代的旗子,旄是旗杆顶端缀有牦牛尾的旗,旌与旄相似,但不同之处在于它由五彩折羽装饰,幢的形状为伞状。由此可见大户人家芒种节为花神饯行的热闹场面。

在舟山民间,芒种时节也有一个重要的习俗,那就是“稻花会”。“稻花会”历史悠久,相传早在明代时就有了这一习俗。据民国《定海县志》记载:“桃花岛则赛稻花会,各庄往观者颇多。”举办之时,参与者不仅有桃花岛居民,还有六横、虾峙、登步和蚂蚁岛等周边岛屿的居民组队前往,岛上热闹非凡,盛况空前。“稻花会”俗定于每年农历五月廿三举行,一般历时3天。早前,“稻花会”出会队伍规模庞大,据说多达102幢(幢指出会队伍中有各自主题、内涵、相对独立的一支队伍,一般以一个村落组成一幢会),队伍长达几公里,足遍布桃花岛的村村畚畚。1948年举办之后,“稻花会”便隐退历史舞台,直到1995年在当地居民的努力下,以“桃花会”的名义重新登场。2006年,“桃花会”被浙江省人民政府列入非遗保护项目。芒种时节,民间也有不少应季的吃食。君踏菜就是芒种前后上市的时令蔬菜。这期间,天气炎热,降雨量多,高温潮湿。因此,要格外注意清热,而君踏菜本身有清热解毒的作用,正适合芒种前后食用。丝瓜同样是适合这个时候吃的时蔬,有着清热化痰、凉血解毒、活血通经的功效,不少人会把丝瓜称作“夏季养生第一瓜”。另外,这个时节也是不少水果正当季的时候。在南方,每年五六月是梅子成熟的季节。青梅含有多钟天然优质有机酸



上周日,在岱山镇,小朋友们将红丝带系在树枝上践送花神归位 记者 沈磊 摄

和丰富的矿物质,具有净血、整肠、降血脂、消除疲劳等功能。但是新鲜梅子大多味道酸涩,难以直接入口,一般多煮梅后食用。芒种也是舟山人民最为熟悉的黄金瓜季节。黄金瓜营养较为丰富,瓜肉浓郁,香气四溢,具有保护胃黏膜、降血糖、降血压、通便美容等功效。芒种养生要防暑养心。到了芒种,气温升升降水多,这个时节养生要注意防暑养心。仲夏至,因为昼长夜短,因此作息上也要适当晚睡早起,注意保证充足的睡眠,中午小憩一会儿缓解疲劳。夏季气候炎热,人的消化功能相对较弱。因此,饮食应当清淡,不过多食用热性食物,要多吃蔬菜水果,适当增加蛋白质的摄入量。此外,多喝茶水也是保持身体清凉的有效方法。运动方面,这个时候适合进行散步、慢跑、游泳等有氧运动,同时还需要经常进行一些放松伸展的体操动作,以消除疲劳和改善睡眠。需要注意的是在出汗时不要立即洗澡,“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生痤疮”。此外,随着气温升高,天气炎热,“暑易入心”。这个时候要加强心脏的保养,要有意识地进行精神调养,保持神清气和、心情愉快,切忌大悲大喜,恼怒忧郁,以免伤心伤身伤神。这个时节,还要注意防中暑、防空调病、防热伤风、防心脏病以及真菌菌感染。



在一场了解芒种节气文化的活动中,小朋友展示自己的植物拓印作品 记者 沈磊 摄



读诗怀古

《咏廿四气诗·芒种五月节》
唐·元稹
芒种看今日,螳螂应节生。
彤云高下影,鸂鸟往来声。
潦沼莲花放,炎风暑雨情。
相违问蚕麦,幸得称人情。

《时雨》
宋·陆游
时雨及芒种,四野皆插秧。
家家麦饭美,处处菱歌长。
老我成惜农,永日付竹床。
衰发短不栉,爱此一雨凉。
庭木集奇声,架藤发幽香。
莺衣湿不去,劝我持一觞。
即今幸无事,际海皆农桑;
野老固不劳,击壤歌虞唐。

《梅雨五绝》
宋·范成大
梅雨暂收斜照明,去年无此一日晴。
忽思城头黄鹄觐,卧听打鼓踏车声。

《观刈麦》
唐·白居易
田家少闲月,五月人倍忙。
夜来南风起,小麦覆陇黄。
妇姑荷箬食,童稚携壶浆,
相随饷田去,丁壮在南冈。
足蒸暑土气,背灼炎天光,
力尽不知热,但惜夏日长。
复有贫妇人,抱子在其旁,
右手秉遗穗,左臂悬敝筐。
听其相顾言,闻者为悲伤。
家田输税尽,拾此充饥肠。
今我何功德,曾不事农桑。
吏禄三百石,岁晏有余粮。
念此私自愧,尽日不能忘。



人们用各种字体在手工扇子上写下“芒种”,祝愿国家风调雨顺 记者 沈磊 摄