



N海都见习记者 吴诗榕
胡婷婷/文 毛朝青/图

6月5日是芒种节气,芒种,既是收获成果又是播种希望的时节。田间地头迎来了繁忙的农耕时节;而考场内外,高三学子也即将迎来人生的“丰收时刻”。当芒种与高考相遇,是耕耘遇见收获,愿每一位高三学子,在考场上尽显锋芒,“种”有所得,考上理想的大学。



榕城升温通道将启

高考遇“考验” 高温雷雨交织

今明两天天空进一步放晴,短暂清凉过后,升温通道即将开启。

5—6日,福建全省以多云为主,6日中南部地区部分有阵雨或雷阵雨。7日,全省多云到阴,大部有阵雨或雷阵雨,局部中雨。8日,全省阴,大部有阵雨或雷阵雨,西北部地区部分中雨,局部大雨。9日,全省阴有阵雨或雷

阵雨,有分散性中雨,西北部地区局部大雨。

7—9日,高考期间雷雨频繁,雨具要常备,提早出门,注意交通安全。气温方面,随着阳光出场及西南气流增强,预计高考期间,最高气温大部县市30℃~34℃,部分县市可达35℃~36℃,局部37℃,中午前后“焖蒸”感十足,最低气温大部县市22℃~

27℃,夜晨较为凉爽舒适。

未来三天,福州市区高温逐步回升。7—9日福州午后有不稳定雷雨滋扰,注意降雨、雷电等天气对交通出行、听力考试及考场设施等的不利影响。气温方面,7日市区高温达到36℃,高考期间体感闷热。

考生要注意调整作息,保证充足的睡眠,注意防暑降温,及时补充水分。

防暑祛湿“凉”方 助考生轻装上阵

芒种是夏季的第三个节气,此时节南方梅雨绵绵,雨量充沛,气温显著升高,湿热之下,难免感到四肢困倦、萎靡不振。福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心提醒,“芒种养生,宜注重防暑祛湿”。

“芒种节气可顺应昼长夜短的特点,适当晚睡早起。”工作人员介绍,晚睡不是硬性推迟睡眠时间或者熬夜,而是指在没有困意的情

况下比平时推迟半小时左右睡觉,且不超过晚上11点,早晨按日常时间起床,有精力的情况下可以早起半小时左右。同时适当接受阳光照射(避开太阳直射,注意防暑),以顺应阳气的充盛,利于气血的运行,振奋精神。

芒种节气,午时天热,人易出汗,细菌也容易滋生,要选择穿着透气性好、吸湿性强的衣物。勤洗澡,以利“阳热”从皮肤疏泄。但注意出

汗时不要立即洗澡,更不能用水冲头、淋浴,以免“汗出见湿,乃生痤疮。运动宜选清晨或傍晚,避开正午高温,推荐八段锦、慢跑等温和项目,运动后忌饮冰镇饮料。情绪调节同样重要,可通过听音乐、散步等方式保持心境平和。

此外,芒种时节,天气闷热潮湿,此时饮食宜清补为主,宜多食利湿消暑、护胃健脾、生津除烦之品,适当“吃点苦”,切忌贪凉,建议吃些苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜、绿豆、薏米、赤小豆、莲子及深绿色蔬菜等。

福州今起三天天气

5日	晴	22℃~30℃
6日	晴转多云	25℃~34℃
7日	小雨转阴	26℃~36℃

今日芒种,恰逢高考,学子们也将迎来人生『丰收时刻』 尽显锋芒 芒种有收获

诗词里的芒种

“时雨及芒种,四野皆插秧”。在南方,芒种是插秧的忙碌时刻,人们不辞辛劳地在水田中劳作,一块块稻田换上了新绿。“新秧初出水,渺渺翠毯齐”,秧苗从水中探出头,远远望去,宛如翠绿毯子铺在宽阔的水田上,绘就出一幅赏心悦目的天然画作。

旧时,割麦和插秧都非常辛苦,忙的时候常常会人手不够。唐代诗人白居易的《观刈麦》就描绘了一幅“男女老少齐上阵”的画面:“妇姑荷箬食,童稚携壶浆”;南宋诗人杨万里所作《插秧歌》则刻画了一个“全家总动员”的场景:“田夫抛秧田妇接,小儿拔秧大儿插”。

芒种习俗有哪些?

青梅煮酒饯花神

青梅煮酒,是江南地区典型的芒种节令饮食习俗。梅是我国上古生活的重要调味品。梅,亦可日常食用,但青梅味道酸涩,需经水煮或腌制才能食用。苏东坡《赠岭上梅》:“不趁青梅尝煮酒,要看细雨熟黄梅。”至迟在宋代,青梅、煮酒还是两种相伴的时令风物,其中“煮酒”系酒类通称,指经蒸煮封贮等程序而成的酒,而青梅在其间充当的是“下酒菜”角色。后世,才逐渐出现另一种“青梅煮

酒”,即将青梅投入黄酒,以文火微温,继而饮之。

芒种时节最浪漫的民俗大抵便是“饯花神”了。俗谚有云“芒种碟仔讨无食”,芒种时值仲夏,多数花期已过,此时的蝴蝶已经没有花粉可采了。古人俗信,花神掌控着花期,芒种节气,百花凋谢也就意味着花神即将归位,在《红楼梦》的大观园里,姑娘们以花瓣柳枝、绫锦纱罗编织成各色轿马、旗幡等物,挂于枝头,绣带飘飘,为花神饯行。

打泥巴仗

在贵州黔东南苗族侗族自治州的侗族村寨,稼种之余,侗乡人有“打泥巴仗”这一习俗活动。

在黎平侗乡,芒种前后要举行充满仪式感的“关秧门”活动,打泥巴仗是其中的重要环节。这一天,男女青年们和村民聚集在村寨里还未完成插秧的最后一块田地里,把青草、牛粪等作为肥料撒放田中,通过踩踏将这些“绿肥”埋入泥土并耕犁、平整土地,这被称

为“打秧青”。劳动之间,他们可以用甩泥巴、泼水等方式,打起泥巴仗,在抛掷秧苗、插秧秧苗的集体劳作中完成这一段“泥水交融”的传统仪式。

芒种打泥巴仗,为繁忙的耕种涂抹了轻松欢快的色彩,在集体嬉闹中缓解了劳作的辛苦。在欢乐的氛围中,“泥巴”成为情感传递的媒介,凝结着关于农耕文化的集体记忆。

(综合新华社、北京日报)

