



北京时间6月5日17时57分,迎来二十四节气中农事最繁忙的芒种。作为夏季第3个节气,它不仅标志着孟夏向仲夏的过渡,更拉开了“夏收、夏种、夏管”的“三夏”大忙序幕。芒种后,十堰的气候有何特点?市民又该如何应对?记者专访市气象学会副理事长沈定成,为您解码芒种里的学问。 ■记者 罗毅



芒种至仲夏启

“忙”有所为“种”有所获

从《周礼》走来的“忙种”时节

“泽草所生,种之芒种。”芒种一词最早见于《周礼·地官》,原意是指泽草丛生之地可种植有芒的谷物。

东汉郑玄注疏:“芒种,稻麦也。”至宋代《梦溪笔谈》,正式将“芒种”作为节气名,取“麦有芒欲收,谷有芒可种”之意,故名“芒种”,民间俗称“忙种”。

我国古代将芒种分为三候,一候

螳螂生:螳螂于上一年深秋产卵,此时因感受到阴气初生而破壳成虫,捕食害虫守护农田;二候鸛始鸣:“鸛”即伯劳鸟,喜阴的它因阴气渐盛而开始在枝头感阴而鸣,宣告夏半来临;三候反舌无声:与之相反,能够学习其他鸟叫的反舌鸟,因感应到阳气渐衰而停止鸣叫,万物随阳气变化而荣枯。

对十堰而言,地处南北过渡带,农事呈现多元特征:小麦、油菜进入收割尾声,玉米、大豆等夏播作物抢墒播种;水稻移栽进入高峰期,烟农忙着采收晾晒烟叶,茶园也进入夏茶管护阶段;蔬菜大棚开始换季调整,茄果类蔬菜加强整枝打杈,露地西瓜进入膨果期管理。

《《链接

相关诗词

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。

十堰开启“湿热交蒸”模式

“芒种夏至天,走路要人牵。”芒种节气的气候关键词是“湿热”,沈定成介绍,十堰正从“初夏微热”迈向“盛夏酷暑”,天气舞台上“高温、雷雨、大风”轮番登场。

根据气象资料分析,今日,受高空偏西气流控制,全市多云转晴,最高气温升至34℃,紫外线指数达“很强”级别,体感闷热感明显;明日起,

副热带高压外围气流与低涡系统交汇,十堰将迎来阵雨或雷阵雨,局地可能出现短时强降水,过程雨量20-40毫米,气温略有回落至28-32℃;但随着副高加强西伸,6月中旬起,高温天数将增多,午后最高气温常突破35℃,开启“烧烤模式”。

沈定成介绍,十堰虽非传统梅雨区,但芒种期间受季风云团影响,降

水呈现两大特点:地形复杂导致热力对流旺盛,易出现“东边日出西边雨”的短时强降雨。过去十年气象数据显示,6月平均雷暴日数达8.2天,为全年最多;受秦巴山区山谷风环流影响,降水多集中在夜间至清晨,“夜落雨、昼放晴”的天气模式利于农作物生长,但需警惕局地山洪与城市内涝。

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。

从生活起居到饮食情志全面调理

芒种时节,人体易受“暑湿”侵袭,出现疲倦乏力、食欲减退等“苦夏”症状。中医认为,此时养生需遵循“清暑热、化湿浊、护脾胃”原则,从生活起居到饮食情志全面调理。

起居

晚睡早起,午间小憩养阳气

顺应“昼长夜短”规律,建议22:30前入睡,6:00左右起床,保证7小时睡眠;午间12:00-13:30可小憩15-30分钟,消除疲劳又养心血;宜穿吸湿透气的棉麻衣物,避免化纤材质阻碍汗液蒸发;出汗后及时更换衣物,避免“湿衣裹身”诱发风湿;室内温度控制在26-28℃,与室外温差不要超过7℃;肩颈、腰腹避免直吹,可备薄毯或披肩;从室外汗湿进入空调房,先擦干汗水再脱外衣,防止寒湿入侵。

饮食

清淡祛湿,3色食物巧搭配

绿色祛湿:多吃绿豆、黄瓜、芹菜、冬瓜等,如绿豆薏米粥(绿豆30克+薏米20克+粳米50克,健脾利湿)。

红色养心:红豆、红枣、樱桃、番茄等,红豆茯苓汤(红豆50克+茯苓20克,补气血健脾胃)。

黄色养脾:小米、南瓜、胡萝卜等,

小米南瓜粥(小米100克+南瓜200克,温中和胃)。

减少肥甘厚味(如油炸食品、奶油蛋糕)、辛辣燥烈(如辣椒、花椒)、生冷冰品(如冰淇淋、冰啤酒),以免加重胃肠负担。

情志

静以养心,避免“情绪中暑”

芒种后日照增强,人体褪黑素分泌减少,易出现情绪烦躁、失眠多梦,可通过听轻音乐、绘画、书法等方式静心;多参与户外活动如公园散步、近郊骑行,与亲友交流增进情感,避免长期独处致心情抑郁;每日进行5-10分钟“腹式呼吸”(鼻吸口呼,吸气时腹部隆起,呼气时收缩),缓解压力的同时提升心肺功能。

运动

轻量出汗,以“慢”胜“燥”

选择瑜伽、太极、八段锦等舒缓运动,避免剧烈运动导致大汗伤津;每日运动时间可选清晨或傍晚,避开10:00-16:00的高温时段;以微微出汗、心率维持在100-120次/分为宜,运动后及时补充淡盐水(500毫升水+1克盐);按揉足三里(膝盖下3寸)、阴陵泉(小腿内侧,胫骨内侧髁下方凹陷处)、脾俞穴(第11胸椎棘突下旁开

1.5寸),每日每穴按揉3-5分钟,健脾祛湿增强免疫力。

站在二十四节气的坐标上,芒种既是对丰收的期许,也是对耕耘的礼赞。从田畴阡陌的农事劳作,到城市生活的养生调适,这个古老节气始终在提醒我们:唯有“忙”有所为,方能“种”有所获。当十堰的夏日热浪渐起,让我们在挥汗如雨的耕耘中,期待金秋的累累硕果。

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,鸛鸟往来声。
绿沼莲花放,炎风暑雨情。
相逢问蚕麦,幸得称人情。

