

二十四节气

诗意桂林 芒种

芒种
仲夏之始
耕种美好

□本报记者李思静 唐健扬 张婷婷

时雨及芒种，四野皆插秧。作为夏季的第三个节气，芒种也是二十四节气中少有的直接与农事相关的节气。所谓“有芒之谷可稼种矣”，这短短几个字，道出了这个时节最鲜明的特点——忙着播种，也忙着收获。在桂林大地，这份繁忙沉淀为代代相传的民俗，刻在田间烟火里。

●梳秧迎芒种 丰年待可期

在民间，芒种有着丰富的习俗。古时，人们会在芒种时节举行“送花神”仪式。农历二月百花盛开，到了芒种前后，大多数春花逐渐凋谢，人们以祭祀的方式送别花神，表达对春天的不舍，也寄托对来年繁花再开的期盼。

南方部分地区还流传着“安苗”习俗。每当秧苗插完，人们会以稻穗、彩纸扎成装饰，举行简单仪式，祈求风调雨顺、五谷丰登。这些古老习俗虽然如今已不多见，却折射出农耕文明中人与自然和谐共生的智慧。

在桂林，芒种的习俗更多与农业生产紧密相连。其中，龙胜各族自治县龙脊梯田上流传已久的“梳秧节”，便是最具特色的农耕民俗之一。

每到芒种前后，龙脊梯田水满田畴，插秧即将开始。当地村民会择定吉日，在寨老和师公的带领下举行祭祀仪式，祈求风调雨顺、稻谷丰收。仪式上，人们祭拜“秧母娘娘”，并用雕刻精美的“秧母神梳”梳理秧苗。当地相传，经过神梳梳理的秧苗长势更旺，能够远离虫害。

除了农事，芒种时节的餐桌也跟着忙碌起来，丰收的瓜果蔬菜等待着那双巧手将其变为佳肴。

随着气温升高，梅子、李子等时令水果陆续成熟。在平乐、恭城等地，不少人家会将新鲜李子、梅子泡酒或制作果脯，仔细享用着来自夏天的礼物。不少时令山珍也被端上了餐桌，成为不少市民餐桌上的“夏日限定”。

●仲夏宜养阳 依时调身心

仲夏时节除了忙于农事外，也需顺应时节调养身心。《黄帝内经》有“春夏养阳，秋冬养阴”，此时养好阳气，可为全年健康奠定根基。

“芒种辛劳多湿热，养生重点是祛湿健脾，但勿忘清心解暑。”广西健康科普专家、桂林市中医医院急诊科副主任陈丽娟主任医师建议从饮食、起居、运动、精神、穴位保健等五个方面进行调养。

芒种湿热当道，脾胃最易受困。饮食要遵守“清淡为先、祛湿为主”的原则，多吃具有祛暑生津、益气健脾的食物，少冰饮、少甜腻、少重油，脾胃舒服，湿气不扰。在日常生活中，可以多吃丝瓜、苦瓜、莲藕，多喝冬瓜薏米汤、绿豆荷叶粥等。

《黄帝内经》中说，“夏三月，夜卧早起，无厌于日”，道尽夏季起居养生的智慧，强调了睡子午觉的重要性。晚睡早起，中午小憩，养足精神，顺应昼长夜短阳气的变化。日常起居别正午暴晒、勿大量汗出，要勤换衣物、房间多通风。处于空调房间时，要注意调节室内外的温差，预防“空调病”的发生。

暑气上升，运动宜以舒缓适度、微微出汗为最佳。可以在早晨或傍晚清凉时段，进行散步、拉伸、打八段锦等运动。轻柔运动可疏通经络、舒展气机，借助微汗排出体内淤积湿热，却不耗损周身元气。同时运动过后切勿即刻饮用冷饮，寒凉入胃，极易损伤脾胃根本。

中医养生讲究“四季养心”，且有夏主养心的核心理念。芒种湿热郁蒸，浊气扰心，人易心生烦躁、焦虑易怒、夜寐不宁，情志失衡则百病易生。因此，夏日调养重在静心宁神、疏解心绪。日常可静听舒缓轻音乐、修身静心、戒躁制怒，摒弃焦虑郁结。

外调经络、内养脏腑，是中医便捷养生的精妙之法。针对芒种湿热困脾的特点，日常可坚持按摩两大养生要穴，温和调理、祛湿护脾。轻按足三里穴，可健脾养胃、补益元气、增强机体运化能力；揉按阴陵泉穴，能利水渗湿、疏通经络、祛除体内湿浊。

循《黄帝内经》古训，顺仲夏时节律，调饮食、规起居、缓运动、养情志、通经络，于日常细微处养护身心，便是夏季最好的养生之道。

●一席家常味 体味劳作甘

城北白石潭，田地初绿，漓江水暖。寻味芒种，江边一处由老村屋翻新而来的民宿，升起了炊烟。

民宿的主理人是秋秋与其丈夫陈皓，民宿的环境雅致、韵味古朴，吸引了不少游人前来“探花”。

而每当有亲朋到来，夫妻俩便会用田里新鲜的时蔬和村里走地的鸡鸭烧上一顿“土味”家常菜来招待。“走，我们去菜地里弄点新鲜的！”看到我们到来，秋秋拿起菜篮，招呼我们跟她去“百宝园”。

菜园里，芒种时节正热闹——苦瓜藤攀满了竹架，翠绿的瓜条垂挂其间；黄瓜也结了果，咬上一口正是水灵的时候；还有辣椒、紫苏等香料作物，满眼的鲜活让口腔不自觉地生津。

“芒种吃苦瓜，一夏不苦夏。”这是桂林乡间的老说法，说的是芒种过后，暑气日盛，苦瓜清热解暑，正好给身体“打个底”。秋秋从藤上拧下几根饱满的苦瓜，瓜身翠绿泛着玉白，是本地品种，苦味醇正而不涩。

回到民宿厨房，陈皓已整装就位。今天的另一位“主角”是一只刚从村民家里拎回来的土鸭，宰杀洗净后已被剁成大小均匀的块。

拿起苦瓜，洗净去瓤，切成厚片。陈皓说，焖鸭的苦瓜不能太薄，这样才能在慢火中吸足鸭汤而不至于软烂。

首先要处理鸭肉。下锅焯炒，不放油，就靠鸭皮自身的油脂慢慢逼出香气。火苗舔着锅底，鸭肉在热力中渐渐收紧、泛出焦黄，油脂滋滋作响，满屋都是荤香。苦瓜片最后入锅，铺在鸭肉上，不翻炒，只加半瓢山泉水，盖上锅盖，转小火焖。铁锅里咕嘟咕嘟冒着泡，苦瓜的翠绿在蒸汽中渐渐变深，与鸭肉的酱色融为一体。

大约半个钟头后揭盖，一锅苦瓜焖鸭大功告成。鸭肉酥烂入味，筷子一夹骨肉分离；苦瓜吸饱了鸭汤的咸鲜，入口微苦，回味却是甘的，绵软中仍带一丝脆韧。夹一块鸭肉配一片苦瓜同嚼，油脂的丰腴与苦瓜的清冽在口腔中达成了奇妙的平衡，咸、鲜、苦、甘层层递进，配上一碗白米饭，这是芒种时节最棒的犒赏。

“芒种嘛，就是忙。”饭后，秋秋招呼我们去前院喝茶。陈皓则又回到了厨房，游玩归来的民宿客人说，也想尝尝村里的“土味”。

雨后，闷热褪去，茶香袅袅、滴水悠悠，感叹人生惬意时，心里还回味着那锅苦瓜焖鸭。它虽没有精致的摆盘和考究的调味，却有着土地最本真的味道——苦是农事劳作的真实滋味，甘是收成在望的朴素期盼。

一收一种，一苦一甘。芒种的智慧，就这样藏在这一锅寻常的烟火里，也藏在白石潭的岁月深处。



扫一扫，感受芒种节气的农耕文化与美食