

仲夏来临 无“湿”自通

芒种时节清热养心是关键

6月5日,夏季的第三个节气“芒种”到来了,它是二十四节气中唯一直接指导农事活动的节气。天气渐热、白昼渐长,有芒的麦子快收,有芒的稻子可种,因谐音“忙种”而得名。

芒种的到来标志着仲夏时节正式开始,此时气温升高、雨量充沛,同时湿气加重。在此期间,要顺应夏季昼长夜短的规律,“日出而起,日盛而小憩”,户外活动时也要注意防范中暑和蚊虫叮咬。



芒种不种,再种无用

芒种,在二十四节气中是一个很特殊的节点。陕西省社会科学院副研究员韩红艳说:“大多数节气或以气候命名,或以物候命名,唯有芒种,直接以收获与播种两大紧密衔接的农事活动为名。”

她介绍说,“芒种”一词最早见于战国时期《周礼·地官》:“泽草所生,种之芒种。”东汉郑玄为《周礼》作注:“芒种,稻麦也。”彼时《周礼》中所言“芒种”,泛指稻、麦等有芒作物,是广义农学称谓,并非专属节气名称。

历经岁月演变,芒种的节气内涵沉淀明晰。“芒”,是麦类有芒作物锋芒毕露的成熟,亟待收割;“种”,是谷黍等秋收作物入土的决意,必须抢种。南朝梁代崔灵恩《三礼义宗》释曰:“五月芒种为节者,言时可以种有芒之谷,故以芒种为名。”元代吴澄《月令七十二候集解》记载:“芒种,五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”

每年芒种时节,我国北方地区气温攀升加快、降水日渐丰沛,初夏气候特征愈发鲜明。域内麦类作物次第成熟,秋收作物的播种也迫在眉睫,“连收带种”成为最鲜明的农事节律。

“夏播作物播种越早,生长期越充裕,秋收稳产丰收也就越有保障,这直接关乎全年收成丰歉。”韩红艳说。民间有“芒种忙,麦子黄,好似龙口去夺粮”的说法,“芒种不种,再种无用”的民谚也道出一种紧迫。

关中农户与时间赛跑,麦收、麦后复种连轴推进,劳作强度大、时间跨度长。正是这样的背景下,至迟在明清两代,请麦客助收已成为各地普遍的农事选择。乾隆年间的《宝鸡县志》记载:“麦秋刈获,必需麦客。”清代文人吴振械在《花宜馆诗钞·麦客行》自序里写得更直:“麦客十九籍甘肃。麦将熟,结伴而至,肩一褰,手一镰,佣为人刈麦。自同州而西安而凤翔,遂道阶成而归。”

韩红艳解释道,这条路线说的是麦客从甘肃老家向东进入关中,然后顺着小麦成熟“东早西晚”的规律,从潼关、渭南一路向西,追着麦熟走到宝鸡,收割完毕之后再绕道返回。“这就是‘追着季节走’的具体含义。”

而今,跨省作业的农机手延续了追农时、跨区助农耕的传统,成为新一代的“麦客”。

芒种年年都会来。它来的时候,麦穗金黄,伯劳啼鸣,螳螂在

草丛里悄悄长大。它不仅教会这片土地上的世代农人耕耘有时、收获有期,更提醒着每一个奔忙的当代人忙有所值、闲有所安,在张弛有度间守住本心。

仲夏来临,无“湿”自通

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来,芒种节气北方以热为主,偶有短时雷雨,总体热重于湿,多汗、头重、乏力等情况多见,需重视养心、防热、护气,避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒,以防滋生痰湿、损伤脾阳,从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神,气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”,能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调,芒种时节北方新麦已经成熟,主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等,十分贴合。此时进入梅雨季的南方,则是湿重于热,人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷说,湿热裹挟下,肥胖或痰湿重的人容易多汗,若不及时更换衣物易生痱子或疔疮;瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗,常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症;此外,蚊虫繁衍迅速,容易引发感染。

“这一时节消化功能显著减弱,宜多食清淡之品,如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒,老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西

瓜、火龙果等寒性水果,有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐,多食营养丰富的流质或半流质食物;饮品宜选择淡茶或白开水,也可咨询中医医师选择适合自己体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效,适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用;枇杷叶粳米粥也可清胃热、止呕逆、润肺燥;部分可食用品种的仙人球花性凉味甘,具有清热解毒、消肿止痛、润肺止咳等功效,可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展,是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊暑霖说,一些中医外治法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位,可改善大便黏腻、四肢沉重;在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐,能舒缓肩背酸痛、头昏乏力;对于心火扰神引发的失眠多梦,耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位,可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲,不妨在午时小憩15至30分钟,帮助养心安神、缓解暑热疲劳;在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走,微微汗出即可,有助于宣透湿热。

“祛湿不贪寒凉,清热不伤正气,养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动,疏通体内湿浊,顺时养护身心,从而安然度夏、固本养元。

据新华社电

【认定工伤决定书】公告
中建三局基础设施建设投资有限公司(法定代表人:张金军):
你单位职工李晋申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年5月25日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年5月28日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日内即向送达。如不按规定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。
武汉市人力资源和社会保障局
2026年6月5日

声明张玲现经营金正茂,汉派服装总部4B140-141商铺,因个人原因将押金收据原件丢失,收据号:JZMSK2019060537,现登报声明作废,所产生的一切经济纠纷和法律后果,均由张玲自行承担,与武汉正茂商业运营有限公司无关。
武汉正茂商业运营有限公司
声明张玲现经营金正茂,汉派服装总部1A-111/118商铺,因个人原因将押金收据原件丢失,收据号:JZMSK2019060537,现登报声明作废,所产生的一切经济纠纷和法律后果,均由张玲自行承担,与武汉正茂商业运营有限公司无关。
武汉正茂商业运营有限公司
声明张玲现经营金正茂,汉派服装总部4B140-141商铺,因个人原因将押金收据原件丢失,收据号:JZMSK2019060537,现登报声明作废,所产生的一切经济纠纷和法律后果,均由张玲自行承担,与武汉正茂商业运营有限公司无关。
武汉正茂商业运营有限公司
声明张玲现经营金正茂,汉派服装总部4B140-141商铺,因个人原因将押金收据原件丢失,收据号:JZMSK2019060537,现登报声明作废,所产生的一切经济纠纷和法律后果,均由张玲自行承担,与武汉正茂商业运营有限公司无关。
武汉正茂商业运营有限公司

结婚启事
王敏先生与万明明女士于公历2026年6月6日喜结良缘,登记完婚。
特此登报,敬告亲友,亦作留念。
遗失声明 武汉尚德健康管理咨询有限公司(91420105MADYD4X97A)遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 武汉保立佳化工有限公司(91420113202300055)遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 武汉巨吉建设工程有限公司(91420121261)遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。