

节令之美

“一朝春夏改,隔夜鸟花迁”。当太阳到达黄经45度时,立夏节气到了。北京时间5月5日20时26分迎来立夏。此时节,夏日初长,槐柳阴密,帘栊暑微,万物并秀。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说,每年公历的5月5日或6日,为立夏节气之始,它是二十四节气中第七个节气,也是夏季第一个节气,与立春、立秋、立冬并称“四立”,代表着季节的转换与过渡。“小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头”,成为立夏时节的景观特色。

古人所说立夏,含“万物至此皆长大”之意:“夏,假也,物至此时皆假大也”。就是说一到立夏,随着日照和雨水的增加,气温逐渐升高,农作物和各种绿植开始茁壮成长。

“立夏将离春去也,几枝蕙草正芳舒”。此时节,已经有新生的果实供人们尝鲜了。江南梅子、樱桃开始成熟,南国早熟荔枝上市,酸酸甜甜,正是初夏的味道。

立夏时处春夏交替之际,公众该如何养生保健?罗澍伟结合养生保健专家建议指出,一定要顺应环境变化,科学养生。中国传统医学认为,立夏养生的关键是养心——包括心脏在内的整个神经系统,甚至精神心理因素。这是因为心主阳气,能推动血液循环,维持人的生命活动;温养心阳,可使体液新陈代谢正常,心脉无阻,预防心脏疾病的发生。

进入立夏,人体新陈代谢加快,食欲也很容易受到影响,此时饮食也应当遵照“春夏养阳”的原则,以清淡、易于消化和富含维生素的食物为主,减少油腻厚味和辛辣食物的摄入。可适量增加蛋、奶、豆制品、瘦肉以及蔬菜、水果、粗粮的用量,保障优质蛋白与纤维素的供给,以维持脏腑功能

立夏·一朝春夏改 隔夜鸟花迁

的正常运转。

春夏交替,昼长夜短,气温升高,气候干燥,中老年人往往会出现心脑血管供给不足,烦躁不安,酸懒倦怠等症状。应晚睡早起,增加午休、适度锻炼,有意识地接受天地清明之气,进行精神调养,确保个人精力饱满,体力充沛,以平和愉悦的心情,喜迎夏日到来。

古老的农耕文明形成了中国人热爱自然、热爱生活的秉性。立夏之日,天地始交,万物并秀,水稻栽插以及其他春播作物的管理也进入了忙季,由此全国各地也形成了各不相同、各具特色的立夏习俗。

俗话说:“立夏胸挂蛋,孩子不疳夏”,疳夏是夏天常见的症状,患者多腹胀厌食,身体消瘦,小孩子尤其容易得疳夏病(即身体受到暑湿气候侵扰,出现心烦体热、头重昏沉、身倦乏力,胸腹满闷等症状)。每年立夏之日,小孩子胸前挂上煮熟的鸡鸭或鹅蛋,有避免疳夏的说法。

立夏日,人们特地用红茶或核桃壳煮蛋,称“立夏蛋”。小孩子以斗蛋为戏,蛋分两端,尖者为头,圆者为尾。斗蛋时,蛋头斗蛋头,蛋尾击蛋尾,最后分出高低。除了斗蛋,也可以拿它来装饰,女孩子通常把蛋放在麻线织的小网兜里挂在胸前。

立夏到了,你准备好上秤了吗?据说这天称了体重之后,就不怕夏季炎热,不会消瘦。古诗云:“立夏秤人轻重数,秤悬梁上笑喧闻。”立夏当日,人们为老人小孩称重,以验一年之肥瘦。妇女们则悬秤于屋梁,品肥论瘦,彼此嘻哈逗趣,似闺中游玩。诗人蔡云的《吴靛》:“风开绣阁扬罗衣,认是秋千戏却非。为挂量才上官秤,评量燕瘦与环肥。”说的就是立夏称人的习俗。

立夏,标志着万物由生到长的转折。对于很多南方人而言,立夏有品尝“五色饭”的习俗。例如,立夏日宁波一带用赤、黄、黑、青、绿等五色豆子拌上白粳米,煮成“五色米饭”,寓意“五谷丰登”。

除此之外,立夏日还有不坐门槛、系“疳夏绳”等习俗。

据道光十年《太湖县志》记载:“立夏日,取笋苋为羹,相戒毋坐门坎,毋昼寝,谓愁夏多倦病也。”意思是立夏坐门槛,会疲倦多病,尤其是孩子。

立夏日,用五色绳系于孩童的手腕或者编成蛋兜挂在脖子上,线绳被称为“疳夏绳”亦称“长命缕”,寓意消灾祈福不得疳夏病。
(据新华社等媒体报道)