

伊利



文化看点

WENHUA KANDIAN



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，几枝薰草正芳舒”。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

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液供给不足，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，孩子不疰夏”，疰夏是夏天常见的症状，患者多腹胀厌食，身体消瘦，小孩子尤其容易得疰夏病（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，有避免疰夏的说法。

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，秤悬梁上笑喧闺。”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《吴觎》：“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“疰夏绳”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“疰夏绳”亦称“长命缕”，寓意消灾祈福不得疰夏病。

（据新华社等媒体报道）