

二十四节气

立夏

蝼蛄鸣蚯蚓出 入夏尚未到来



北京时间5月6日2时19分正式迎来立夏节气。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”这是二十四节气里第七个节气，也是夏季的第一个节气，表示即将结束暮春，迎来孟夏时节。此时，风暖昼长，草长莺飞，蝉鸣蛙叫，万物并秀。不过，虽然农历上把立夏作为夏天的开始，但气象学上，“立夏”并不等于“入夏”，上海的夏天尚未到来，昨夜今晨冷空气抵沪，前几日湿热的夏意也随之散去不少。

下周不冷不热

今天白天，短时小雨时不时会来“突袭”，气温也在弱冷空气的影响下小幅下调，最高气温回落到24℃，体感凉爽不少。到周日，白天仍将延续阴有阵雨的天气，在雨水和北风共同打压下，气温会继续下跌，最高气温将止步于20℃。不过，接连几场降水已用尽近期的雨水“额度”，接下来本市将迎来一周的晴多雨少好天气，天空将集齐阳光、白云等晴天元素，东风徐徐吹拂，气温不冷不热，维持在24℃左右。

上海师范大学生命科学学院副教授汤亮说，在地处华东的上海，立夏意味着春天要结束了，许多

动植物此时进入生命活动最旺盛的时期，因此，立夏节气三候里也生动地描绘了夏季来临前生命躁动的景象。“一候蝼蛄鸣，指的是5月份开始蝼蛄的活动变得越加频繁，鸣声也经常能够听到。不少人误以为蝼蛄是蟋蟀，其实二者只是长得相似。蝼蛄因其特殊的前足特别善于挖洞，又称‘土狗子’。和其它蟋蟀类似，雄蝼蛄能通过前翅摩擦发出低沉鸣叫声。通常，蝼蛄一家老小都会生活在颇为复杂的洞穴里，蝼蛄妈妈还会在专门的育儿室里为孩子准备好食物。不过在上海，蝼蛄常以成虫越冬，即便在冬天，有时也能听到蝼蛄的鸣声。”

蚯蚓出洞觅食

蚯蚓也是这个节气里的活跃分子。气温不断增高，蚯蚓会逐渐来到土壤上层，活动也变得频繁，所以有了“二候蚯蚓出”的说法。汤亮说，立夏节气若仔细观察，草地上经常能看到类似火山般的小土丘，那就是蚯蚓在洞口排出的便便。“市区草坪上常有不少黑色的鸟儿走来走去，它们正是为宝宝觅食的乌鸫。刚孵化的乌鸫宝宝只吃蚯蚓，因此乌鸫家长们常常在地面上和蚯蚓开展拔河比赛。蚯蚓喜欢在夜间出洞觅食，洞穴周围的落叶等有机物正是它们的大餐，清晨的乌鸫往往更勤奋，时常能捕捉到没有回洞的蚯蚓。”

“夏”意为“大”，“立夏”是指春天播种的植物到这时已直立长大了。由于我国幅员辽阔，南北跨度大，各地自然节律不一。通常在立夏时节，我国只有福州到南岭一线以南地区是真正的“绿树浓阴夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季；而东北和西北的部分地区这时则刚刚进入春季。汤亮说，夏季总给人一种万物繁荣生长的感觉，每年立夏是“三候王瓜生”里王瓜开始快速生长的时节。“王瓜是葫芦科栝蒌属的藤本植物，它们的茎上长有小卷须，能缠住周围的植物让自己攀爬生长。和其他栝蒌属植物的花一样，王瓜的花会在夏夜里开放，白色的花瓣有着细长的流苏，极具仙气。” 本报记者 马丹

养生

首重养心
怡神顺气

立夏是夏季的第一个节气。在此节气中人们常感到天气突然变热，尤其中午时分更让人难以忍受，并且江南地区雨季来临，人们会进入到一个相对湿热的环境中。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心病科姚磊副主任医师告诉记者，从气候适宜的春季进入高温的夏季，尤其南方地区，温度和湿度突升，人们一时半会儿将难以接受，明显出现心烦、郁闷的境况，因此做好立夏养生尤为重要。而在养生时，应该注重养心，并做好饮食起居等各方面准备。

调护心脏调节心情

俗话说“春夏养阳，秋冬养阴”，姚磊提醒市民，立夏是夏季伊始，是养阳的好时节，且“暑易伤心”，宜注重养心，注重心脏的调护和心情的调节。心脏的调护应该注重适宜的运动量，补充瘦肉以及维生素等有益食物。夏季时人们应注重调节心情，使自己做到心静自然凉，且保持神清气和、心情舒畅，切忌大喜大悲。

立夏时节，温度升高，姚磊提醒市民在此时更要注意衣被的添加，不可过早去掉保暖措施，否则极易引起受凉感冒。因此清晨与夜晚时分，应当衣着外套，夜晚睡眠时应覆盖薄被，并关好门窗。

规律饮食是保证健康的重要条件，姚磊建议市民朋友在立夏后可适当多吃姜葱来养阳，可以配合适当的药膳，帮助市民提高免疫力，增强抵抗力，改善不适症状。

饮食宜清淡易消化，避免油煎炸、烟熏火烤、腌制食品，少吃辛辣刺激性食物，不吃生冷荤食，坚决杜绝食用野生动物。

注意防晒适当午睡

立夏后气温上升，雨水来临，屋内渐渐闷热，细菌病毒极易滋生，姚磊建议市民多开窗通风，在天气晴朗时适当晒晒被子，减少细菌病毒的感染。此外，立夏后白昼更长，市民要养成晚睡早起的习惯。因为白昼时间拉长，人的精力有限，夏季身体也更易疲惫，有条件可以每天午睡一小会，为一天的良好生活与工作做好精力准备。姚磊提醒市民，立夏之后，天气渐热，在室外活动时应注意防晒。市民可选择傍晚或者清晨时分外出锻炼，以免遭到太阳强光照射。

当然，进行传统中医功法的锻炼也是立夏时节很好的选择，如：六字诀、推拿功法易筋经或恬淡疏肝调息操等，采用低强度有氧运动模式配合呼吸，可以改善呼吸模式，提高肺活量，强身健体，改善免疫力，同时可以帮助部分有咳嗽、气短症状和心肺功能问题的患者改善症状。

立夏之后，天气炎热，心情烦躁时可以听些养心、清心的音乐，如《紫竹调》《山景》《见或不见》《东山上》《山花》等。总之，立夏养生，首重养心，心宁则神安，神安则身形自守，则百病除，百忧消。

本报记者 左妍

助力五五购物节 小红书用Urbancore市集开启消费新场景

五一假期的上海文化广场，人头攒动，这里正举办一场别开生面的线下市集活动。市集有国内外的户外运动品牌、户外社群和俱乐部，还有飞盘、腰旗橄榄球、板式网球等大热的潮流运动活动。

这是小红书组织的户外运动轻体验式Urbancore运动市集。作为上海“在线新经济”代表企业之一，今年小红书将线上线下全场景参与第四届“五五购物节”，调动在线新经济平台优势，联合各方资源，共同打造消费新场景，促进消费新增长。



打造消费新场景 市集带来了现场种草

Urbancore运动市集便是场景之一。小红书副总裁汤维维透露，通过户外运动轻体验式的市集，年轻人可以现场种草、打卡和分享运动户外的潮流生活方式，将更多小红书上流行的新潮流新玩法呈现给其他用户，也能吸引更多年轻人将新潮流生活风尚融入城市日常，助力上海打响“最新最潮”名片，打造消费聚集大平台。

Urbancore，主张打破户外运动的惯性场景，将户外生活渗透进日常生活，从关注单一运动到关注运

小红书引领潮流 小众消费走向大圈层

参与活动的户外品牌SNOW PEAK在20世纪80年代就已经提出“户外是一种生活方式”的概念，鼓励大家走出家门和办公室，在户外办公、交友，所以品牌背后真正想带给大家的是一种理念，“去年我们开始进入中国市场，小红书是我们非常合适的合作对象，他们和我们一样也想要带给年轻人更多新的生活方式，重视人的独特性和精神需求，今天的市集有好多平时坐办公室的都进来试了下户外办公，会觉得更加放松。”

围绕Urbancore运动市集，小红

书整合了众多品牌、博主、社团等多方资源，共有超50个全球头部品牌和优质运动社团参与。除了户外运动体验，现场还有涂鸦手工、音乐表演、博主旧物循环等互动项目，为大家提供丰富充实且轻松愉快的线下活动体验。如BURTON便在现场举行了单板滑雪教学体验活动，让人们可以通过亲身体验，增进对这项运动的了解。

对于新品牌而言，新生活方式给消费场景带来的刺激非常大，它可以让原先局限在小众爱好者的消费需求走向更大圈层。

小红书潮流穿搭博主、原创设计师品牌SOURPLUM主理人陈啸天也参与了市集活动，他表示：“之前冬奥会时小红书上流行起来的Snowcore风格就带火了一批雪系穿搭的品牌，这次Urbancore是针对户外品类提出的穿搭风格，预感也能借此为品牌带来更多的成长机会。这次市集对我们而言也是一个能感知这个新风格背后具体理念的机会，感觉以后很多品牌在户外品类的设计风格也会更贴近日常了。”

线上线下促融合 成为消费增长新力量

小红书副总裁汤维维表示，在上海促进在线经济发展的利好环境下，以“五五购物节”为开端，小红书将持续进行扩展消费场景、推动消费决策的探索和尝试，进行更多促消费场景创新。

上海举办“五五购物节”，正是希望打通线上与线下的融合。今年的第四届“五五购物节”，继续联合线上平台和线下商圈，给予参与其中的市场主体们更大的创新空间，激活了在线新经济的更多想象空间。本届“五五购物节”将发力新客群，做足外来消费增量，打造全球消费目的地；发力新供给，打响“最新最潮”名片，打造消费聚集大平台；发力新场景，释放大消费活力，打造“城市消费博览会”。

在线经济蓬勃发展，以小红书为代表的上海线上平台正成为推动线下消费增长新力量。小红书已经连续四年参与“五五购物节”，线上与线下融合的方式方法也越来越多样化，文化与生活的相互影响日益明显，从底层扩展了消费场景。

2020年，小红书便通过博主在平台探店“云逛街”的形式为网友种草线下潮流店铺，让线下店铺可以触及到更多人；2023年，小红书的运动市集，则是将线上潮流趋势变得更加具体，更容易体验与感知，在这一场景下，品牌与用户可以一对一沟通、交流，甚至可以当场穿戴、试玩相关户外服饰或装备，通过消费者的真实体验和情感交流，增强对线上线下消费的信赖。

据了解，未来几个月，小红书还将举办520购物季、618年中大促、时尚秋上新、恰好时光夏日味道集等主题活动，通过发放优惠券、提供流量激励、线下市集等措施，进一步助力消费者线上线下消费。

文/刘晓晴