

立夏

二十四节气



- 一候 蝼蝈鸣
- 二候 蚯蚓出
- 三候 王瓜生

5月5日 14时47分



今天 14 时 47 分,太阳到达黄经 45 度,立夏至。“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”在二十四节气里,立夏是第七个,也是夏季第一个节气,表示即将结束暮春,迎来孟夏时节。

暖风微醺 万物生

立夏一般在 5 月初,气温日渐升高,白天越来越长,人们的衣着也开始从春装向夏装过渡。

古汉语中“夏”有大的意思,到了立夏,春日播种的植物已直立长大。立夏是颇为重要的农时。在农村地区,一方面春种作物生长旺盛,另一方面要开始做夏收的准备了。在我国南方地区,这个时候主要栽种各类蔬菜。立夏时节,早间空气清和,适宜晨起劳作,早稻插秧、茶树采摘,都已排上农家人的日程。

江南地区素有“立夏尝三新”的习俗。“三新”有的指樱桃、青梅、鲥鱼;有的指麦仁、竹笋、蚕豆、樱桃中的三种。华东师范大学民俗学博士游红霞介绍,立夏时节有三种食品在江南地区特别受欢迎——

喝“立夏粥”。粥里包含糯米、饭豆、豌豆、绿豆、香菇、苜荬

菜、车前草、榆钱等数种食材。米、豆、菜三类食品融杂,具有温胃补中、益气止泻的功效。

食“立夏蛋”。民间有俗谚云:“立夏吃只蛋,力气大一万;立夏不吃蛋,上坎跌下坎。”“立夏吃了蛋,热天不疰夏。”立夏食蛋的习俗还衍生出“立夏斗蛋”等民俗活动,孩子们聚集在一起,相互以蛋相击,被击破者则为输家,好不欢乐。

吃“立夏豆”。江南等地区的人们喜欢在立夏时节食用蚕豆,他们将蚕豆称为“立夏豆”。蚕豆饭也是立夏前后的民俗美食,一般是将适量的咸肉或广式腊肠、大米、新鲜蚕豆瓣烧煮而成,色泽翠绿,鲜香合一。

古时还有立夏称人的习俗。清朝秦荣光的《上海县竹枝词》中写道:“立夏称人轻重数,秤悬梁上笑喧闻。”古人在立夏这天轮流称重,看秤人大声报数并添上吉祥话,意在提醒人们注意身体。体重增,称“发福”,减则谓“消肉”。对于现代人来说,立夏“称人”也很应景,现在很多人追求好身材而去减肥,那么夏天就是最好的时机。



今天,你挂蛋了吗?

在民间,许多人家今天都会煮蛋,待冷却后,再将“立夏蛋”装入用彩线编织的网兜中,或挂在孩子胸前,或挂在屋内。

立夏 ≠ 入夏

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”,上海的夏天远未到来,这不,这几日冷空气又来了,气温下跌,热意也悄然散去。

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。进入立夏,江南的雨量 and 雨日均明显增多,但是华北、西北等地由于气温回升很快,降水仍然不多。

上海在立夏节气里,常年平均气温为 20.1℃,平均降水量为 51.2 毫米(徐家汇站为代表,以 5 月 5 日至 5 月 20 日计)。与上一个节气谷雨相比,气温继续稳步上升,降水增多。上海真正的夏季通常要到小满节气才会到来,上海常年入夏时间在 5 月底。

立夏分为三候。一候蝼蝈鸣:蝼蝈是指蛙类,这个时节在田间、塘畔可以听见它们“咕呱”了。二候蚯蚓出:由于土壤的温度也在持续升高,蚯蚓钻到地面呼吸新鲜空气。三候王瓜生:这时瓜果已开始长大成熟了。

低头族需“养背”

“立夏吃蛋”是人们在食物不丰富时代改善生活的一种方式,“称体重,防疰夏”则包含了人们对健康的追求和对夏季万物生长的期望。

华东疗养院康复医学科主任兼中医科主任刘晓东提醒,立夏之际,气温渐高,心火过旺,易烦躁。此时人们情绪波动起伏,机体的免疫功能也较为低下。因此,要顺应四时,调养精神,保养心脏。

立夏时节,“养阳”“养心”还要“养背”。这个时节办公室人群易出现后背痛,疼痛不甚但多影响睡眠,常导致心情烦闷。现代医学称之为胸椎小关节紊乱,究其原因大致是:气温升高,人们衣着减少,喜露肩背;空气湿度大,冷空调陆续开放;上班族低头工作时长等。医生一阵推拿放松手法整骨,患者后背一阵咋咋作响之后,立马神清气爽,恢复龙马精神,但后续仍需注意后背保暖和锻炼肩胛间肌肉。刘晓东建议,低头工作一小时左右,起身伸伸懒腰、耸耸肩、抬抬胳膊、踢踢腿,就可以有效预防后背痛。



新民 手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/王蔚 马丹 左妍
编辑/钱滢珺
手绘/邵晓艳