

立夏: 不留春脚步 不负夏时光



▲斗蛋之前,将煮熟的蛋装进丝网袋。
▶小荷才露尖尖角



立夏——农历24节气中的第7个节气,表示盛夏时节的正式开始,太阳到达黄经45度,对应《易经》巽卦。斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。

夏天·你好

人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入旺季生长的一个重要节气。立夏后,是早稻大面积栽插的关键时期,而且这时期雨水来临的迟早和雨量的多少,与日后收成关系密切。农谚说得好:“立夏不下,犁耙高挂。”“立夏无雨,碓头无米。”

立夏三候

一候,蜩始鸣

立夏之日“蜩始鸣”。

东汉郑玄释,“蜩始鸣”为蛙类,非蜩蛄。

立夏鸣的据说是一种色褐黑的蛙。

二候,蚯蚓出

蚯蚓又名曲蟮,蟮长吟于地下,感阴气而曲,乘阳气而伸。

三候,王瓜生

王瓜又名“土瓜”,瓜似瓠子,熟则色赤,鸦喜食之,故称老鸦瓜,非黄瓜。

立夏·民俗趣谈

迎夏仪式

古代,人们非常重视立夏的礼俗。在立夏这一天,帝王要率文武百官到京城南郊去迎夏,举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服,配朱色玉佩,连马匹、车旗都要朱红色的,以表达对丰收的祈

求和美好的愿望。宫廷里“立夏日启冰,赐文武大臣”。冰是上年冬天贮藏的,由皇帝赐给百官。

尝鲜活动

立夏还有尝新等节日活动。如苏州有“立夏见三新”之谚,三新为樱桃、青梅、麦子,用以祭祖。在常熟,尝新的食物更为丰盛,有“九荤十三素”之说,九荤为鲫、咸蛋、螺蛳、鳝鸡、腌鲜、卤虾、樱桃肉;十三素包括樱桃、梅子、麦蚕、笋、蚕豆、矛针、豌豆、黄瓜、莴笋、草头、萝卜、玫瑰、松花。在南通,则吃煮鸡、鸭蛋。

斗蛋游戏

立夏中午,家家户户煮好囫囵蛋(鸡蛋带壳清煮,不能破损),用冷水浸上数分钟之后再套上早已编织好的丝网袋,挂于孩子颈上。孩子们便三五成群,进行斗蛋游戏: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。一个一个斗过去,破者认输,最后分出高低。蛋头胜者为第一,蛋称大王;蛋尾胜者为第二,蛋称小王或二王。谚称:“立夏胸挂蛋,孩子不疳夏”,疳夏是夏日常见的腹胀厌食,乏力消瘦,小孩尤易疳夏。

立夏“秤人”

立夏吃罢中饭还有秤人的习俗,以此祈求上苍带来好运。人们在村口挂起一杆大木秤,秤钩悬凳子,大家轮流坐到凳子上面秤人。司秤人一面打秤花,一面讲着吉利话。秤老人要说“秤花八十七,活到九十一”。秤姑娘说“一百零五斤,员外人家找上门。勿肯肯偏勿肯,状元公子有缘分。”秤小孩则说“秤花一打二十三,小官人长大大会出山。七品县官勿犯难,三公九卿也好攀”。

立夏·诗意正浓

《小池》

宋·杨万里

泉眼无声惜细流,树阴照水爱晴柔。
小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。

《咏廿四气诗·立夏四月节》

唐·元稹

欲知春与夏,仲吕启朱明。
蚯蚓谁教出,王菰自合生。
帘蚕呈茧样,林鸟哺雏声。
渐觉云峰好,徐徐带雨行。

《立夏日忆京师诸弟》

唐·韦应物

改序念芳辰,烦襟倦日永。
夏木已成阴,公门昼恒静。
长风始飘阁,叠云才吐岭。
坐想离居人,还当惜徂景。

《初夏》

宋·杨万里

麦黄秧碧百家衣,已热犹寒四月时。
雨后觅春无一寸,蔷薇花发酹胭脂。

立夏·养生秘诀

1.养生重养“心”

心与夏气相通应。即人与自然界是一个统一的整体,自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动是相互关联、相互通应的。心通于夏气,人们在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注保养心脏。只有在夏季养好了心,固好了气,才能避免出现脑梗、心梗等高危病症。

2.睡眠要充足

夏季保持充足的睡眠对于促进身体健康,提高工作效率具有重

要的意义。为了保证充足睡眠,首先应做到起居有律;其次应注意卧室通风、凉爽;第三要保持平静的心境,力求“心静自然凉”;第四要有适当的午睡时间,夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松,有利于下午的工作和学习,也是预防中暑的有力措施。

3.少洗冷水澡

由于人体在阳光下吸收了大量的热,冷水澡会使全身毛孔迅速闭合,热量不能散发而滞留体内,引起高热,还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足,头晕目眩,重则还可引起休克。因此,最好的办法是让自己出汗,带走身上大量的热,然后再洗澡。

4.饮食要合理

夏季人的胃酸分泌减少,加之饮水较多,冲淡胃酸,导致机体消化功能较弱,故饮食应清淡一些。应多吃营养丰富、气味清淡之品,忌食油腻、煎炸及热性的食物。但是,清淡不等于素食,素食中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素,但缺乏人体必需的蛋白质。

5.苦味宜多食

夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。夏季出汗较多,不妨喝点带苦味的饮料,啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。

荷叶粥

原料

大米100克,荷叶30克,冰糖30克,枸杞10克

做法

取大米煮粥,待粥熟后加适量冰糖搅匀,趁热将荷叶撕碎覆盖粥面上,待粥呈淡绿色取出荷叶即可食用。可作夏季清凉解暑饮料,或作点心供早晚餐温热食用,也可凉饮。

可作夏季清凉解暑饮料,或作点心供早晚餐温热食用,也可凉饮。

功效

清暑利湿,止血、降血压、降血脂。适用于中暑、高血压病、高脂血症、肥胖症以及夏天感受暑热而致头昏脑涨、胸闷烦渴、小便短赤等。

据人民网