

二十四节气

立夏

《历书》记载：“斗指东南维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长。立夏代表即将告别春天，夏天要开始了。《逸周书·时讯解》将立夏分为三候：“立夏之日，蝼蝈鸣。又五日，蚯蚓出。又五日，王瓜生。”蝼蝈，即为蛙、蛤蟆。王瓜，为葫芦科多年生草质藤本植物，可入药。

这一节气中，田间可闻蛙鸣声，接着大地上便可看到蚯蚓掘土，然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。孟夏之初，万物繁茂。



天

立夏是二十四节气中的第七个节气，每年5月5日或6日，太阳到达黄经45度时为立夏。

立夏之时便是夏天开始的时刻。《月令七十二候集解》中说：“立，建始也。夏，假也，物至此皆假大也。”假，即大的意思，是说春天播种的植物已经直立长大了。

按农历来分，立夏表示夏天开始。但按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始，而立夏前后，我国只有福州到南岭一线以南地区真正进入夏季，全国大部分地区平均气温在18~20℃上下，仍在暮春季节。

地

明人《莲生八牋》一书中写道：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”这时，夏收作物进入生长期后期，冬小麦扬花灌浆，油菜花即将结籽，水稻栽插进入了大忙季节。而在乡野田间，能看到蝼蝈鸣、蚯蚓出和王瓜生的景象。

蝼蝈，一说为蛙、蛤蟆，一说为小虫，乡下人家称土狗。蚯蚓，俗称地龙。而王瓜在国内分布甚广，生平野、田宅及墙垣，五月开黄花，可入中药材。

宋代诗人范成大在《村居即事》一诗中描述立夏时乡间景象：“绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。乡村四月闲人少，采了蚕桑又插田。”立夏时节，江南樱花与芍药刚刚谢幕，槐花、石榴、梔子花依次开放。

印度诗人泰戈尔有“生若夏花般绚烂”的名句，立夏拉开了夏天的帷幕，这是一个热烈美好的季节。

人

相传周朝时，立夏这天，帝王要亲率文武百官到郊外“迎夏”，并指令司徒等官去各地勉励农民抓紧耕作。

民间则有立夏吃蛋的习俗。俗话说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”立夏开始，天气晴暖并渐渐炎热起来，人容易有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为“疰夏”。古人认为，鸡蛋圆溜溜，象征生活圆满，立夏吃鸡蛋能祈祷夏日之平安。

邱处机在《摄生消息论》中说：“夏三月，属火，生于长养心气。火旺，味属苦，火能克金，金属肺，肺属辛。当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺，心气当呵以疏之，嘘以顺之。”

立夏养生要注意：重养心，宜清淡，忌贪凉，心烦躁。体虚者要注意保养，此时容易感染菌疫、口疮等疾病。

【你可以这样做】

饮食：增酸减苦

夏天属火，心气旺。心为阳脏，主阳气。此时阳气渐长，阴气渐弱。饮食要把握“清为先，补在后”的原则，适宜清淡，增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。

饮食以清淡、低脂、富含纤维素为主；多吃粗粮和蔬菜瓜果；适当增加酸的食物，减少苦的食物；少吃动物内脏、肥肉、咸鱼、咸菜等；可适量摄入鱼、瘦

肉、鸡、豆制品，多吃枇杷、杨梅、香蕉、木瓜。但是，水果最好不要放冰箱里冷藏，否则容易损伤脾胃。

情志：精神调和

立夏要注重养心。因此要重视对精神的调养，加强对心脏的保养。老年人要有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌烦躁不安、大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。

【你也可以这样做】

穿着：早晚添衣

春末夏初“乱穿衣”。出街一看，雪地靴有，凉鞋也有；T恤有，毛衣也有。这正是因为立夏时节，天气变化多，忽冷忽热，忽晴忽雨，才造成这样的景象。

虽然整体上天气变热，但早晚温差较大。可以将冬装洗净收箱，换上薄衫，但早晚要注意添衣，备好薄外套。

睡眠：睡好午觉

立夏后昼长夜短，适合晚睡早起，以接受天地的清明之气。晚上大约十点就寝较好。次日清晨随着天光起来。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防受风着凉而生病。

注意睡好“子午觉”。中午可以睡个午觉，下午就会精神饱满，体力充沛。

【你还可以这样做】

运动：舒缓运动

中医认为，汗为心之液。立夏不能过度出汗。最好做偏静、舒缓的文体活动。下棋、书法、绘画、钓鱼、种花，可以陶冶性情；也可以散步、慢跑、打太极，能够静心养神。

运动之余，喝点温水，补充体液。



创建国家卫生县城
共享美好健康生活