

立夏 万物至此皆长大

16

武当风

节气

 责任编辑：张海
 2021年5月6日 星期四
 编辑：李雅丽


昨天迎来二十四节气里的立夏，它的到来预示着农历夏天已至，气温将逐步升高。不过，从十堰当前的天气情况来看，虽然天气不错，但离真正进入夏天还有一段时间。从常年情况看，我市一般在5月20日前后入夏。

■记者 罗毅 实习生 杨茜玥

独特习俗 “立夏称人”



立夏三候 蝼蛄鸣 蚯蚓出 王瓜生

立夏是农历二十四节气中的第7个节气，每年5月5日或6日，太阳到达黄经45度时交立夏节气。

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”《月令七十二候集解》：“立夏，四月节。立字解见春。夏，假也。物至此皆假大也。”据资料记载，立夏的“三候”指的是：“一候蝼蛄鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生。”后人还加了一句“苦菜秀”，意思是在这个时节，青蛙开始聒噪着夏日的来临，蚯蚓也忙着帮农民翻松泥土，乡间田埂的野菜争相出土日日攀长。

关于立夏，还有一个“立夏称人”的习俗。传说，元末朱元璋挥军北上，手下大将常遇春不幸被活捉。朱元璋为了保住常遇春的生命，一面差人买通元军将领，一面通过朋友贿赂牢头，让他们好生对待常遇春。牢头的老婆听丈夫说了常遇春的事后，给丈夫出主意：“你先称一下常遇春有多重，再好酒好肉地养着他，只要他不瘦不就说明他在牢里没遭罪么？”第二天，牢头真给常遇春称了体重，这天刚好是立夏日。牢头每天好酒好菜地伺候着常遇春，生怕他瘦了。一年后，朱元璋率军攻克了那座城池，救出常遇春。牢头为了表功，当着朱元璋的面叫人又称了一下常遇春的体重，常遇春不仅没瘦反而比去年重了十来斤。巧合的是这一天也是立夏日。朱元璋大喜道：“好，立夏，称人。”此后，立夏称人的习俗便在民间流传起来。

天气变化 气温渐高 雷雨增多

立夏时节，万物繁茂。明人《莲生八牋》一书中写有：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”这时夏收作物进入生长后期，冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局，故农谚说“立夏看夏”。

在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏天的开始。但是，从气象学上看，日均气温稳定升达22℃以上为夏季开始。因此，立夏前后，我国只有福州到南岭一线以南地区真正进入“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则刚刚进入春季，全国大部分地区平均气温在18—20℃，此后逐步升温。

最新气象资料分析，未来5天我市维持多云到晴天，气温逐步回升至“3”字头。从常年情况看，我市一般在5月20日前后入夏。

进入立夏，气候的一个明显变化特征是，降水明显增多，雷声也多了，市民要注意防范雷暴天气。

养生技巧 重点养心 适当午休

立夏正逢春夏交接之际，养生应顺应四时变化，重点养心，以平和过渡到夏季。《内经》有云：“心者，为阳中之太阳，通于夏气。”立夏之后，气温升高，心阳旺盛，人们易烦躁不安，故此时养生首先要调养精神，保持心境平和、心情舒畅、怡然自乐，尤其是老年人，防止心浮气躁、大悲大喜，出现气血瘀阻导致急性心血管疾病的发生。

立夏在精神养生方面，可以做一些有助于凝神静气的事情，如读书、画画、写书法、打坐、下棋、听古典音乐等。

从饮食上看，进入立夏，人们出汗增多，脾胃功能相对虚弱，应以低盐、低脂、易消化及清淡饮食为主，避免贪凉、不洁饮食及辛辣刺激性食物，防止急性胃肠炎；可适当多吃酸味的食物，如西红柿、草莓、葡萄、柠檬物。人们的作息可以调整为晚睡早起，同时中午气温最高时适当午睡或闭目养神半小时，可预防“夏打盹”的情形。

春夏之交易发生一种季节性疾病，中医称之为“疰夏”，症状表现为精神不振、头晕困倦、食欲减退、多汗，或有低热、大便不调等，多因入夏后暑湿渐盛，脾胃运化失常，或素有脾胃虚弱，暑湿伤脾导致。人们可通过调整作息、适当运动，或服用消暑化湿的药品如藿香正气软胶囊来预防。

古诗中的立夏

伴随立夏节气的到来，人们的心情如同夏日般逐渐热切起来，描写这一时节的美丽诗句不断涌现出来。

《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。

《晚晴》

唐 李商隐

深居俯夹城，春去夏犹清。
天意怜幽草，人间重晚晴。
并添高阁迥，微注小窗明。
越鸟巢干后，归飞体更轻。

《夏日山中》

唐 李白

懒摇白羽扇，裸体青林中。
脱巾挂石壁，露顶洒松风。

《池上早夏》

唐 白居易

水积春塘晚，阴交夏木繁。
舟船如野渡，篱落似江村。
静拂琴床席，香开酒库门。
慵闲无一事，时弄小娇孙。

《立夏》

宋 陆游

赤帜插城扉，东君整驾归。
泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀。
槐柳阴初密，帘栊暑尚微。
日斜汤沐罢，熟练试单衣。

