



### >>> 渊源

## 周朝立夏日 要祭祀迎夏

每年5月5日或6日，太阳到达黄经45°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。”立夏分三候：“一候蝼蝈鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生。”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，乡间田埂的野菜也都彼此争相出土日日攀长。

《礼记》中记载：“立夏之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫，迎夏于南郊。”自周朝开始，立夏这一天，天子要带领文武百官赶赴都城南郊，举行盛大的祭祀仪式，以迎接夏季的到来。除迎夏仪式之外，皇帝还会将去年冬日储藏的冰块拿出来分发给群臣，是为“立夏日启冰，赐文武大臣”。

沈定成介绍，立夏表示即将告别春天，是夏天的开始。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，故农谚有“立夏看夏”之说。但是，从气象学上看，日平均气温稳定升达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进入春季，全国大部分地区平均气温在18—20℃。

### >>> 天气

## 早晚温差大 不妨“乱穿衣”

从我市的天气情况来看，进入5月的头两天，我市维持晴好天气，最高气温回到30℃以上。从5月3日开始，受冷空气影响，我市迎来一次明显的降水过程。

根据最新气象资料分析，从5日夜开始，受冷空气影响，我市又有一次降水过程。6日，全市大部分地区有小到中雨，气温下降。而从上午的天气情况看，虽然没有很强的冷空气来袭，但由于冷空气源源不断地赶来，导致我市雨日较多，气温起伏。因此，从当前的天气情况看，我市真正进入夏季还要一段时日。从多年的情况来看，我市一般在5月20日前后入夏。所以，当前，春日的“余额”已经不足。

沈定成介绍，从气候上看，进入立夏后，气温攀升明显，炎热初显端倪。另外，立夏温差较大，中午气温高，早晚比较凉，在这个时段，穿衣很有讲究。市民在立夏时节，要学会“乱穿衣”，清晨可以参照秋季的着装；白天气温攀升之后，可以参照夏季的着装；到了傍晚和晚上可以参照秋冬季的着装。总之，气温多变注意添衣。

另外，立夏以后，气温普遍升高，会导致人体大量出汗。汗液长时间滞留在皮肤和贴身内衣上，便会发酵变质而有酸臭味。因此，贴身内衣面料要选择具有良好的透气性、吸湿性、排湿性和散热性的麻、丝、棉织品。

除了穿衣，进入立夏后，日常生活也要“活”起来。燕子衔春去，薰风带夏来。近年来，随着立夏节俗和现代社会生活有机交织，产生更为密切的关系。一些地区不仅保留着吃“五色饭”、喝“立夏茶”、“斗蛋”等传统习俗，而且创造性地将立夏习俗融入当地文化和旅游发展中。多姿多彩的活动，让市民越来越多地感受到立夏节气的传统文化。

“5月6日将迎来农历二十四节气里的立夏，这也是夏季的第一个节气。立夏的到来预示着夏天已至，气温将明显升高，自此风暖昼长，万物繁茂。那么，从十堰当前的天气情况来看，我市真正进入夏天了吗？进入立夏之后，十堰的天气有什么特点呢？记者就此请教十堰市气象学会理事沈定成。”

■记者 罗毅

# 明日立夏还有雨 十堰入夏尚需时日



## >>> 养生 重点在养心 勿大喜大悲

立夏正逢春夏交接之际，此时养生应顺应四时的变化，重点是养心，以平和过渡到夏季。

我国中医认为，“心主神明”，即人的精神活动是由心主管的。《内经》亦有云：“心者，为阳中之太阳，通于夏气”。立夏之后，气温升高，心阳旺盛，人们容易烦躁不安，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、大喜大悲，出现气血瘀阻导致急性心血管疾病的发生。俗语有云：“心静自然凉”，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，让烦躁的心平静下来。

从饮食上看，进入立夏后，天气逐步炎热，出汗多，易消耗更多的津液，此时脾胃功能相对虚弱，人们需要合理饮食，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。立夏之后，人们的作息可以调整为晚睡早起，同时中午气温最高的时候适当午睡或闭目养神半小时，可消除疲劳，预防“夏打盹”的情形。

春夏之交容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、疲乏无力、头晕困倦、食欲减退、多汗，或是低热、大便不调等，多因入夏后暑湿渐盛，气候潮湿，脾胃运化失常，湿困脾胃，或素有脾胃虚弱，暑湿伤脾导致。遇到这样的情况，人们可通过调整作息、适当运动，或服用消暑化湿的藿香正气软胶囊等药品来预防。

### □ 链接

## 诗词中的立夏

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。

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。

