

“夏”字有多重含义，一指本意季节，夏季在四季中气候最为温暖湿润，动植物生长繁衍最为繁盛；二指夏王朝，大禹之子启破“公天下”为“家天下”，取万物生长最为旺盛的季节夏作为国家部落标志，寓意强大繁荣之意；三泛指中国。

昨日8时51分16秒，迎来传统二十四节气的第七个节气——立夏。作为步入夏天的首个节气，立夏于每年5月5日—7日交节，标志着孟夏时节的开始！

■记者 吕伟

立夏 万物至此皆长大



甜美多汁的樱桃，是大多在外的十堰游子难以忘怀的美味和浓浓乡情。 摄/王鹏

节令

据史料记载，立夏节气在战国末年公元前239年就已确立，是二十四节气中较早确立的节气。

古人称：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”斗指东南，是指北斗星的斗柄指向东南，这个时候太阳正好到达黄经45度。黄经指的是地球公转轨道——黄道上的度量坐标，也就是经度。

根据天文测量，黄道一周约365天5时48分46秒，以春分点为起点，自西向东度量，共分为360度。古人把360度划分成24等份，每份15度，为一个节气，两个节气间相隔日数为15天左右，全年即有二十四节气。



王瓜。

气候

明人《遵生八笺》一书中写有：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”《月令七十二候集解》有载：“立夏，四月节。立字解见春。夏，假也。物至此皆假大也。”“立”字，是开始之意。因此，立夏和立春、立秋、立冬一样，反映的是一年四季的更替。“假”字是大的意思。

若按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上方为夏季开始。立夏前后，只有福州到南岭一线以南地区真正进入夏季，而东北和西北的部分地区，大都在仲春和暮春时节，平均气温在18℃—20℃上下，是标示万物进入旺季生长的一个重要节气。

立夏与农事关系紧密，此时气温快速回升，庄稼生长旺盛。冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局，故农谚也有“立夏看夏”之说。

物候

“五天”为“一候”，“三候”为一节气，所以一个节气包括“三候”。

立夏三候，一候蝼蛄鸣。按东汉郑玄的解释，“蝼蛄”为蛙类，非蝼蛄。在立夏鸣叫的据说是一种黑褐色的蛙，那么立夏节气首先可听到其在田间的鸣叫声。

二候蚯蚓出。接下来的5日，大地上可看到蚯蚓掘土。蚯蚓是常年居于地下的无脊椎动物，喜松软潮湿的环境，当阳气开始上升的时候，它们会出土透气。

三候王瓜生，然后，王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。王瓜，属葫芦科，是一种多年生攀援藤本植物，立夏后生长最快，6—7月份便会生出红色的果实。

风物

品尝时鲜是立夏之日的习俗，因为春夏之交已经有部分果物成熟了。在品尝了以春茶、椿芽、槐花、竹笋、鱼腥草、荠荠菜、黄花苗为代表的春天馈赠之后，在十堰地区，孟夏时节最能让人大快朵颐的，则是樱桃和桑葚等。



午睡是夏季养“心”的好方法。

养生

立夏前后，早晚温差大（温差约为12℃—15℃），需注意养生保健。中医认为心主夏，因为夏天属火，火气通于心，故夏季与心气相通，故立夏养生先养心，重点关注心脏保养。人们易感到烦躁不安，易出现失眠和口腔溃疡等上火症状，要做到戒躁戒怒，切忌大喜大悲，要保持心志安闲，笑口常开。

立夏后，可晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。具体时间应在23点到1点（子时）阶段入睡，同时增加午睡，以半个小时到一个小时为宜，醒后再躺10分钟起床。



诗 集

从春未寒
朝云种雪，伴蝉声
新雨润，一片新绿
沁凉如故
晨风轻暖，鸟语花香
我们拥有明媚时光

大江东去
正是仲夏
烟雨朦胧，绿意盎然
蝉鸣和晚风，清凉惬意
所有的烦恼，皆随风
柳絮飘零，时光流逝
岁月静好，流年似锦
时光荏苒，青春依旧
岁月静好，流年似锦
时光荏苒，青春依旧

大江东去
正是仲夏
烟雨朦胧，绿意盎然
蝉鸣和晚风，清凉惬意
所有的烦恼，皆随风
柳絮飘零，时光流逝
岁月静好，流年似锦
时光荏苒，青春依旧

夏日午后，阳光正好
微风轻拂，绿意盎然
蝉鸣和晚风，清凉惬意
所有的烦恼，皆随风
柳絮飘零，时光流逝
岁月静好，流年似锦
时光荏苒，青春依旧

大江东去
正是仲夏
烟雨朦胧，绿意盎然
蝉鸣和晚风，清凉惬意
所有的烦恼，皆随风
柳絮飘零，时光流逝
岁月静好，流年似锦
时光荏苒，青春依旧

从春未寒
朝云种雪，伴蝉声
新雨润，一片新绿
沁凉如故
晨风轻暖，鸟语花香
我们拥有明媚时光

作者：鲍勋（诗人、策划人）
书法：严海南（硬笔书法主编）



扫码聆听节气之美
朗诵：薛银
（国家一级播音员）