

# 立夏

二十四  
节气

一候 蝼蛄鸣  
二候 蚯蚓出  
三候 王瓜生

5月5日 14时47分

立夏,是二十四节气中的第七个节气,夏季的第一个节气。立夏节气时间为每年公历5月5日或6日,此时北斗星的斗柄指向东南方,太阳到达黄经45°。《历书》:“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”立夏,是标示万物进入旺季生长期的重要节气。立夏后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多,农作物进入茁壮生长阶段。

## 立夏看夏 丰收在望

这个季节,在战国末年(公元前239年)就已经确立了,预示着季节的转换,为古时按农历划分四季之夏季开始的日子。

如《逸周书·时讯解》云:“立夏之日,蝼蛄鸣。又五日,蚯蚓出。又五日,王瓜生。”即说这一节气中首先可听到蝼蛄在田间的鸣叫声,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,描述的就是孟夏之初的物候景象。

《月令七十二候集解》中说:“立,建始也,夏,假也,物至此皆假大也。”这里的“假”即“大”的意思,是说春天播种的植物到这时已经长大了。

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。水稻栽插以及其他春播作物的管理也进入了大忙季节。

我国古来很重视立夏节气。据记载,周朝时,立夏天,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。

2021年5月6日 星期四

视觉:周涛  
责编:尚青云  
质检:刘凤

## 立夏习俗

### 立夏秤人

立夏吃过午饭还有秤人的习俗。人们挂起一杆大木秤,秤钩悬一个凳子,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。据说这一天称了体重之后,就不怕夏季炎热,不会消瘦。

### 斗蛋游戏

“立夏蛋,满街甩”,斗蛋通常是小孩子们的游戏。要用熟鸡蛋,一般是用白水带壳煮的囫囵蛋(蛋壳不能破损),经冷水浸过,然后装在用彩色丝线或绒线编成的网兜里,让孩子挂在脖子上。斗蛋的规则挺简单,说白了就是“比比谁的蛋壳硬”:大家各自手持鸡蛋,尖者为头,圆处为尾,蛋头撞蛋头,蛋尾击蛋尾,一个一个斗过去,斗破了壳的,认输,然后把蛋吃掉,而最后留下的那个斗不破的“小强”,被尊为“蛋王”。至于为什么要斗蛋,民间的说法是:“立夏胸挂蛋,小人疰夏难。”

## 立夏养生重在“养心”

立夏过后,温度可能逐渐攀升,人们难免烦躁上火,食欲也会有所下降。所以饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

立夏以后饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在“养心”,“养心”可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素和维生素B、C的供给,能起到预防动脉硬化的作用。总之立夏之季要“养心”,为安度酷暑做准备,使身体各脏腑功能正常,以达到“正气充足,邪不可干”的境界。

## 立夏寄语

立夏,意味着夏天将逐渐进入人们的生活,气温越来越高,白天越来越长。夏天是多彩的,草木茂密,鲜花怒放,骄阳似火,让人感受到旺盛的生命力。希望渐渐换上夏装的读者们,心情也变得轻松愉快。