

节气名称	公历日期	代表寓意	气候特点	风俗活动	风俗食物	农事活动	养生
立夏	5月5日	告别春天 夏天的开始	炎暑将临 雷雨增多	斗蛋游戏、尝新活动	嫩蚕豆、立夏饭、立夏蛋	已成熟的春花作物要及时抢收收割	调养精神 保养心脏

○ 古诗词

立夏

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。

日忆京师诸弟

韦应物

改序念芳辰，烦襟倦日永。
夏木已成阴，公门昼恒静。
长风始飘阁，叠云才吐岭。
坐想离居人，还当惜徂景。

立夏前二日作

陆游

晨起披衣出草堂，轩窗已自喜微凉。
余春只有二三日，烂醉恨无千百场。
芳草自随征路远，游丝不及客愁长。
残红一片无寻处，分付年华与蜜房。

○ 传统习俗

告别春天，夏季开始

●石 颜

立夏，表示夏天开始，“夏满芒夏暑相连”，夏季的六个节气分别为立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。立夏，为二十四节气中的第七个节气。古书上说：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时，太阳黄经为45度，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。农谚说“立夏不下，犁耙高挂”“立夏无雨，碓头无米”，龙游南乡有“立夏晴，蓑衣笠帽满田埂”的说法，意思是指立夏日晴，阵雨较多，干活很麻烦。

立夏时节，万物繁茂。“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。水稻栽插以及其他春播作物的管理也进入了大忙季节。所以，中国古来很重视立夏节气。据记载：周朝时，“立夏之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫，以迎夏于南郊，举行祭祀炎帝、祝融的仪式。还返，行赏、封诸侯，庆赐逐行，无不欢悦。”同时，指派官员去各地勉励农民抓紧耕作。汉代沿承此俗，到宋代，礼仪更趋繁琐，明代始有“尝新风俗”。清代还有馈赠礼品的说法。清代《帝京岁时纪胜》有“立夏取平时曝晒之米粉春芽，并用糖面煎作各色果叠，相互馈送”的记载。可见古代人们把立夏看作是一个非常重要的日子。

龙游东南西北乡都有立夏日称体重和吃鸡蛋的习俗，说是这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，因此过去立夏这天给小孩子称重最常见。吃“立夏子”即吃鸡蛋，说立夏吃了鸡蛋不会腿软，不会没力气，不怕烈日晒。南乡有些地方还要做立夏馃，采些嫩苕麻叶，潮熟捣碎混入糯米粉之类做成馃坯，然后包入以腌菜毛笋粒为主的馅料，蒸熟便可食用，往往做些存放好几天。立夏馃倒不是什么美味，也不是改善生活的方式，主要是用来充饥的。立夏，是农村中的繁忙季节，种管农活非常集中，中稻插秧，早稻管理，玉米、番薯种植全面展开；蔬菜水果中耕除草，防治病虫害，各种农活接踵而至，农民们往往早出晚归，出早工或加晚班之前，弄两个立夏馃咬一咬，不至于太饥饿。

当然，社会发展到今天，由于耕作制度的改进，机械化程度的提高，生活条件大为改善，人们愁忙愁累的程度也大不如从前了，“立夏子、立夏馃”不再常见，夏季如何养生等生活小常识，逐步成为普通百姓所关心的话题。如要顺应夏季昼长夜短的特点，及时调整自己工作计划和生活节奏，适当地进行午休。午饭后，人的身体为保证食物的消化吸收，全身大部分血液流向消化系统，大脑的血液相对减少，加上经过一个上午的工作劳累，脑细胞也处于疲劳状态，故有昏昏欲睡感。通过午睡来进行调节，补偿夜间睡眠不足，能使人的大脑和身体各个系统都得到放松和休息，更有利于下午的劳作。在饮食方面，提倡早、晚进餐时多食粥，午餐时多喝汤，多进稀食是夏季饮食养生的重要方法；多吃西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等新鲜蔬菜和水果；适当补充鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等优质蛋白。在运动方面，应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动，并在运动后适当饮温水，补充体液。

夏季是充满期待的，夏季是万物生长最为旺盛的季节，立夏不过只是夏季的开始，只有当你渡过那整个火辣辣的夏季，才能迎来一片喜悦的秋实。

○ 心灵感应

从春的千娇百媚里醒来

●杨红萍

我还沉浸在春的千娇百媚里吗？时光的画轴已经忙不迭地铺开：才三月桃花灼灼，转眼清明桐花绚烂至极，而四月末梢的风里，一树一树的晚樱纷纷落。立夏，便携带了这一季的满身花雨又归来。

立夏。夏之初始。当中有多少美妙的景致，又有多少莫名的欢喜？我只在轻轻念起的时候唇角已经扬起微笑了，还要去说孩童时候母亲围兜里煮熟的鸡蛋吗？那时候的鸡蛋不像现在这样普遍，大凡都小心翼翼地存放起来卖了买其他日用品，母亲笑呵呵地递给我们的时候真是觉得又奢侈又金贵，拿在手里，看着，掂着，好久也舍不得吃。

“立夏吃鸡蛋，石头能踩烂”，长大之后才知道这是立夏的习俗，当我沿着煮了鸡蛋，剥开，哪里能吃得鲜美味道？时光却一下子被拉了回去，那时年少春衫薄，我还不曾如此感怀春逝对不对？约了伙伴，单车骑得有多快啊，乡野里到处都是我们清澈的笑，眉眼间映得的野全是喜悦，看吧：田野里油菜花已落，路边槐花开得腻人，紫藤蔓沿围墙缠绕，最喜欢池塘边的紫色鸢尾，又优雅又明媚；还有老屋前的蔷薇，粉的，白的，红的，浩浩荡荡地沿着古旧的墙壁攀援着，绽放着，仿佛燃烧的花海，热烈而缤纷。立夏过后的景色太美了是不是？满眼的绿，满眼的花儿繁盛，还不止啊，蟋蟀鸣，蚯蚓出，鸟儿正唧唧，流萤漫天舞。清亮极了，生动极了。

那时候的我们怎会去欣赏这样景致？只满心在田野里一天到晚地厮混，顾不上吃饭，甚至还是顽劣的。脱了鞋子，赤着脚走在新插的稻田边，田埂上留下一个一个参差不齐的脚印不说，还不时附下身说要去田里抓蝌蚪抓泥鳅。蝌蚪泥鳅没抓到，倒经常被轻轻滑过的小蛇吓得面容失色，便慌慌张张地跑开，一不留神已经狠狠地摔倒。伙伴们哪里会来扶一把啊，站在一旁，笑到没心没肺，还抓了蟋蟀抓了蚯蚓扔到面前来，仿佛不落井下石决不罢休。那一刻，哭声，笑声，不着痕迹地融合在一起，又青春又稚气。

最想念那时候的笑，明丽动人的，无忧无虑的，仿佛可以删减日子里所有的纷纷扰扰，让心作短暂的停留。黄昏时候和先生

出去散步，风里滑过浅浅的暑气，不知名的虫儿伏于路边的茶林中旁若无人地唧唧复唧唧，别有一番韵味，想起稼轩有诗“明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉”，夜里的蝉声也应该如“梵阿玲上奏着的名曲”吧，可是，此刻，蝉声在哪里呢？我轻轻笑起来，夏天才刚刚开始不是吗，不久后的某一天，它们会开始它们那盛大的交响乐的，连同“稻花香里说丰年，听取蛙声一片。”的美妙一起。

明人《莲生八牋》中“孟夏之日，天地始交，万物并秀”说的也是眼前的这片茶林？才几天不见，茶树上的茶叶已经褪去了春天时候的羞涩，开始争先恐后地疯长，齐刷刷地从修剪平整的茶树上冒了出来，那一个个芽头嫩绿的，葱茏的，入眼的瞬间已是生机无限，直让人想立刻伸手去摘。难怪有谚语“谷雨很少摘，立夏摘不辍”，这一大片的茶叶，怎来得及摘？

来不及摘也要摘的是吗？那时候还没有采茶机器，大多是手工采摘，母亲总是在天还没亮的时候便下床开始准备。匆匆吃早饭，叫了隔壁的婶婶，背起茶篮就出发，那身影说多利落就有多利落。不上学的时候，我也会跟在母亲的身后去采茶。可是年少的性情哪会长久，起初用心地摘，后来什么时候开始在茶林里侍花弄草、和同伴追逐嬉戏也不知道。那哪里是采茶啊，分明是找了很好的借口出来玩吧，还去爬树，钻水，偷偷地摘酸酸甜甜的青梅吃，早乐不思蜀了。

这些记忆啊，多么鲜活，多么美好，但印象最深的并不是母亲在微熹初露的时候已经摘了满满的一篮，而是她无暇顾及擦去的额上的汗珠。我看见的那一刻，晨光恰好映在她的脸上，连汗珠也开始熠熠生辉起来，瞬间动人极了。多年之后的今天，它这般旖旎地出现在我的回忆里，如同岁月的光。

立夏之后的夜里总有梦，平淡的光影在折叠：茶林、老屋、瓜田、水牛，草儿肆意拔节，花儿日益繁盛，有蝉鸣，有青蛙噗通跳入月光下的水里，涟漪荡开……孩童时候的嬉闹声终这样遗失在旧时的池塘边，那些对土地和自然怀有的情感，微小，却珍贵无比。

○ 农谚

春争日，夏争时。

立夏前后，种瓜点豆。

麦秀风摇，稻秀雨浇。