



2016年11月30日,中国“二十四节气”正式列入联合国非遗名录。

立夏是一个时间点,也可以是一个时间段。立夏,是二十四节气中的第七个节气,指太阳到达黄经45°时,表示着夏天的开始,从这一天一直到立秋这段期间,都称为夏季。每年的立夏,都在阳历5月5-7日。在天文学上,立夏表示即将告别春天,是夏天的开始。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。实际上,若按气候学的标准,日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始。立夏时节,万物繁茂。人类的内修与外治也将同步进入到红红火火的忙碌时期。



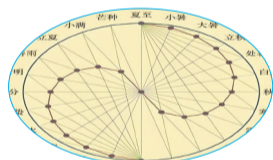
节气起源

立夏这个季节,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·时训解》云:“立夏之日,蜩始鸣。又五日,蚯蚓出。又五日,王瓜生。”即说这一节气中首先可听到蜩鸣在田间的鸣叫声,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,物至此而皆假大也。”这里的“假”,即“大”的意思,是说春天播种的植物已经直立长大了。

明人《莲生八笺》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。水稻插秧以及其他春播作物的管理也进入了大忙季节。

所以,我国自古以来很重视立夏节气。据记载,周朝时,立夏这天,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。



天文历法

二十四节气最初是依据斗转星移制定,北斗七星循环旋转,斗柄顺时针旋转一圈为一周期,谓之一“岁”。现行确立二十四节气依据“太阳周年视运动”,也就是太阳黄经度数。

两种确立方法虽然不同,但造成斗转星移的原因则是地球绕

太阳公转,因此两者交节时间基本一致。

二十四节气,是干支历中表示自然节律变化以及确立“十二月建”时令的特定节令,斗指东南维为立夏,现行根据太阳在回归黄道上的位置确定节气,当太阳到达黄经45度时为立夏节气。



物候现象

立夏节气到来,自此风暖昼长,万物繁茂。虽是进入夏季的第一个节气,但“绿树荫浓夏日长”的夏日景象,对于全国的大部,依旧处于红紫斗芳菲的仲春与暮春。时至立夏,万物至此皆长大。明人《遵生八笺》记载:“孟夏之日,天地始交,万物并秀。”古代作品将立夏分为三候,一候蜩始鸣,二候蚯蚓出,三候王瓜生,说的是这一节气中首先可听到蜩鸣在田间的鸣叫声,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。在这时节,青蛙开始聒噪着夏天的来临,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。

一候

朱有曾校释《逸周书·时训》时写道:“蜩,蛙之属。蛙鸣始于二月。立夏而鸣者,其形较小,其色褐黑,好聚浅水而鸣。”而《月令七十二候集解》则说:“蜩,小虫,生穴土中,好夜出,今人谓之土狗是也;一名蝼蛄,一名石鼠,各地方言之不同也。”不管蜩是蛙还是小虫,总之是一种阴气重的穴居动物,到了立夏时节,也开始跑出洞来,活跃在稻田旁、池塘

边,既可食用水中的小生物,又可在稻禾下乘凉,还可以抬头吞食飞行于田间的昆虫,吃饱后鸣叫着。

二候

当蜩鸣的叫声此起彼伏在田野乡间,便进入了立夏二候“蚯蚓出”。蚯蚓就像松土工,在土里钻来钻去,让土地松软,有利于植物的生长;同时其弄断了,可以再生,自己长出来。《月令七十二候集解》诠释说:“蚯蚓,即地龙也,一名曲蟮。《历解》曰:阴而屈者,乘阳而伸也。”阴而屈,阳而伸。蚯蚓不仅蛰伏度过整个冬天,而且要在地穴里待完整个春天,直到夏天潮热日盛,才会爬出地面。它喜欢阴暗,喜欢潮湿,喜欢安静,即使在夏天,也是昼伏夜出。下雨之后,往往有大大小小的蚯蚓从地下钻出来,因为雨后地里氧气减少,它得出来透透气。

三候

当王瓜的藤蔓快速生长攀爬,立夏时节便进入了三候“王瓜生”。王瓜是至柔之物,一种华北特产的药用爬藤植物,在立夏时节会迅速地攀缘生长。《月令七十二候集解》写道:“蔓生,五月开黄花,花下结子如弹丸,生青熟赤,根似葛,细而多糝,又名土瓜,一名落鸦瓜,今药中所用也。”



迎夏仪式

“立夏”的“夏”是“大”的意思,是指春天播种的植物已经直立长大了。二十四节气反映了四时“气”的变化,气的变化关系到自然节律变化,立夏阳气渐长,万物随阳气上升而茁壮成长。古代,人们非常重视立夏的礼俗。在立夏的这天,古代人们有举行迎夏仪式。

尝新活动

江南的立夏习俗里有所谓的“见三新”,就是吃些这个时节长出来的鲜嫩物儿。在江浙一带有“立夏尝新”的风俗。苏州地方有“立夏见三新”的谚语。“三新”指新熟的樱桃、青梅和麦子。人们先以这“三新”祭祖,然后人们尝食。浙江、江苏、湖北、湖南、江西、安徽等地,人们仍然保留着立夏吃乌米饭的古老习俗,乌米饭是一种紫黑色的糯米饭。

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,蛋壳不能破损。斗蛋的规则就是“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,而最后留下的那个斗不破的,被尊为“蛋王”。

立夏秤人

立夏吃罢中饭还有秤人的习俗。人们在村口或台门里挂起一杆大木秤,秤钩悬一根凳子,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。立夏秤人据称会带来福气,人们也祈求上苍给他们带来好运。

吃面食

中国北方大部分麦作地区,立夏时有制作与食用面食的习俗,面食的品种主要以饼为基础形成各种各样的吃法。面饼,有甜与咸两种口味,用薄面饼包裹炒熟的豆芽菜、韭菜和肉丝等馅料,放在热油锅里炸到微黄后食用,广受人们欢迎。当然,最应景的是夏饼,又称麻饼,有状元骑马、观音送子等各种形状。南方也有部分地区在立夏这天吃面食。闽南地区人们吃虾面,因为虾与夏谐音,而虾熟后会变红,为吉祥之色,以此作为对夏季的祝愿。上海立夏之日要吃芋头和金花菜合成的煎饼。浙江台州人采苎麻嫩叶煮烂捣浆,拌以面粉做成薄饼,裹荤素馅料吃,多少喝点酒,或吃糯米酒酿,也称“醉夏”。

饮茶

人们有在立夏这一天试新茶,回味春天,迎接夏天的习俗。故民谚有云:立夏喝了立夏茶,一年健康无病忧。作为产茶区,浙江杭州旧时还有立夏日烹新茶饷送亲戚邻居的习俗,又被称为“七家茶”,相传起源于南宋,至今仍然流传于西湖茶乡。

吃笋

在福安市和周宁县地区,“立夏”这一天要吃小笋,可以直接清炒,也可以将笋剖开,夹上炒熟的小笋。因为据当地民间传说,“立夏”这一天吃笋,腰腿会硬,会像笋一样茁壮。金华人习惯在立夏吃笋,是因为在金华话中“笋”与“醒”谐音,意为吃了笋,人就能变得清醒不再犯“春困”,可以更好地投入学习和工作。

吃豌豆糕

为了防止夏天厌食,江苏南京人会食豌豆糕,借以消暑。而在上海郊区,人们用麦粉和糖制成寸许长的条状食物,称“麦蚕”,人们认为吃了可以防止“疰夏”。

红枣鸡蛋

每年立夏这天,金华人还要吃红枣鸡蛋。先把红枣洗净入锅煮至七八分熟,然后打入两个鸡蛋,再根据个人口味,加入红糖,红枣鸡蛋便大功告成。喝一口浓浓的红枣汤,咬一口松软的鸡蛋,甜到心里。

涨夏

民间还有立夏那天要“涨夏”的习俗。立夏日午饭吃到撑,整个夏天身体就会健康,天天好胃口。

送春

古代诗人们还会在立夏为春天诗酒饯行,好像送友人一般依依不舍送春归。清代王鹏运有《钱春》词:“抛尽榆钱,依然难买春光驻。依春无语,肠断春归路。春去能来,人去能来否。”

饮食养生

立夏过后,温度逐渐攀升,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、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。

进入夏天后,因感暑热之气,有些人,尤其是老幼体弱者,容易出现食欲不振、乏力倦怠、心烦气虚之类的症状,称为“疰夏”。鸡蛋作为一种简单易得的营养品,用来为预防疰夏提前“进补”,是个不错的选择。而配合孩子们的心性,将吃与玩结合在一起,那就更好了。作为一种时令习俗,“立夏蛋”有它的巫术仪式意义所在。根据中国传统医学理论,夏季宜养心,人们认为“心如宿卵”,所以在夏天到来的时候吃蛋,作用是“挂心”。而“吃蛋挂心”,配合上立夏的其他习俗——吃笋,挂腿;吃豆,挂眼——人们因面对着即将到来的酷暑苦夏、身体亏损而生的不安全感,终于在这一整套“以形补形”、支撑体魄康健的仪式中找到了消解之处。所以,过去的民间俗谚会这样说:“立夏吃了蛋,力气大一万。”

精神养生

《素问·四气调神大论》曰:“夏三月,此谓蕃秀;天地气交,万物华实”。夏三月是指从立夏到立秋前,包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。立夏、小满在农历四月前后,称之为孟夏(夏之初),天气渐热,植物繁盛,此季节有利于心脏的生理活动,人在与节气相交之时故应顺之。所以,在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。《医学源流论》曰:“心为一身之主,脏腑百骸皆听命于心,故为君主。心藏神,故为神明之用。”在中医文献中对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即实质性的心脏;神明心,是指接受和反映外界事物,进行意识、思维、情志等活动的功能。《医学入门》曰:“血肉之心形如未开莲花,居肺下肝上是也。神明之心主宰万事万物,虚灵不昧是也。”养生专家提醒说,立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,值此时节,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激之处,要保持愉快的情绪,安闲自乐,切忌暴喜伤心,保持神清气和、心情愉快的状态。

除上述外,夏天昼长夜短,天气闷热,最易引发睡眠不足,进而破坏体内新陈代谢平衡,体内的消耗也就不能及时得到补充,导致精神萎靡,产生焦虑、忧郁、烦躁、失眠等不良情绪。因此,入夏养生首要的是保证睡眠。这个时节,人体新陈代谢旺盛,消耗能量大,晚上睡眠充足才能很好地补充白天消耗的能量。

运动养生

立夏后,日照渐长,降雨增多,气候潮湿闷热,人体代谢加速,能量消耗增大,出汗增多。“汗为心之液”,过多出汗不仅伤津液,还容易使气随汗泄,导致气虚、津亏,进而出现体虚乏力、食欲下降、心烦气躁等症状。因此夏季运动应以温和、有氧为主,避免剧烈运动导致大汗伤阴。推荐选择低强度运动,如清晨或傍晚散步、太极拳、八段锦、五禽戏或瑜伽,这些运动有助于调和气血、增强体质。若偏好中等强度锻炼,可选择慢跑、游泳、跳绳或骑自行车。中老年人及慢性病患者应在医生指导下选择适宜的运动方式,确保健康锻炼。此外,中医提倡“闭目养神”以调养心神,午睡前可做眼球转动练习(双目左右各转9次,闭眼片刻后睁开),有助于提高午睡质量,缓解视觉疲劳,提升工作效率。

起居养生

《黄帝内经》提倡夏季“夜卧早起,无厌于日”。相对于冬春季,在立夏后,人们可适当晚些入睡,但不建议超过23时,并在早上6时左右起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。此外,每日13时至15时是一天中气温最高的时段,人易出汗,出汗多散热,血液大量集中于体表,大脑血液供应相对减少,加之午后消化道的供血增多导致大脑供血进一步减少,人易精神不振,昏昏欲睡。因此,适当午间小睡,可使大脑和身体各系统都得到适当放松;但也要提醒市民,午睡时间不是越长越好,以半小时为宜。立夏后气温持续升高,但早晚温差仍较大,昼夜变化较快。医生建议白天换上轻薄、透气、吸汗的衣物,如棉麻材质,颜色宜淡雅清爽,有助于散热降温。早晚或阴雨天,气温偏凉时,适当加件薄外套,防止风寒侵袭,避免感冒。特别是患有心脑血管疾病的人群,立夏易因气温升高导致血压波动,应注意衣物增减适度,以免温差刺激血压。

穴位按摩

手腕阴心包经的内关穴具有宁心安神、和胃降逆、镇惊止痉的功效。内关穴位于前臂部掌侧腕横纹上两寸处,人们可以用拇指按揉内关穴进行环转运动,每日100到200次,在局部产生酸胀感,自觉舒适即可,以起到养心健脾,自我保健的目的。



(据综合报道)