

节气

二十四节气之

立夏

农历三月十九

立夏

〔宋代〕陆游

熟练试单衣。
日斜汤沐罢，
帘拢暑尚微。
槐柳阴初密，
花尽蜜蜂稀。
泥新巢燕闹，
东君整驾归。
赤帜插城扉，

立夏

〔宋代〕赵友直

闲看槐荫满亭台。
睡起南窗情思倦，
蝶恋花残恨几回。
莺啼春去愁千缕，
园林雨过熟黄梅。
陇亩日长蒸翠麦，
一夜薰风带暑来。
四时天气促相催，



节气文化

风暖绿洲入夏来

□陈建军

立夏是二十四节气中的第7个节气，也是夏季的第一个节气，交节时间在每年公历5月5日。“立”是“建立、开始”的意思，“夏”是古语里“大”的意思，万物至此已经长大，得名立夏。

立夏时节，随着太阳直射点逐渐北移，昌吉地区气温开始明显上升，天气逐渐变得炎热。但受大陆性气候影响，昼夜温差依然显著，白天阳光充沛，气温快速上升，夜晚则因地表散热快而迅速降温，形成“早穿皮袄午穿纱”的典型气候特点。昌吉的老辈子人，早摸透了天气的脾气，傍晚出门、夜里巡地，肩头必披一件厚外套。

时至立夏，降水增多，雷雨初现，标志着昌吉进入雨季初期，雨量和雨日均较春季明显增多。降水多以降雨或雷雨形式出现，强度逐渐增强，这与冷暖空气对峙及近地面暖湿气流上升引发的对流天气密切相关。立夏前后，受西北风影响，昌吉地区经常会出现短时大风天气，局地伴有沙尘，山区局地可能因升温过快引发雷电、短时强降水等混合型天气。

立夏时节，夏风从天山脚下滚来，带着雪山融水的那股清冽劲儿，混着地里的泥土香味和路边的青草气息，吹遍了村庄田野。山上剩下的残雪被暖风一化，雪水顺着山川沟壑往下淌，汇成小溪，聚成河流，注入水库。水流顺着干渠支渠斗渠咕咚咕咚灌进干裂的田地里，灌醒了整片绿洲。植被生长加速，绿意盎然，万物繁茂，生机勃勃。

干爽、清朗、风柔、气和，这是昌吉立夏最实打的脾气。

昌吉立夏的天气，温润不燥，清爽得让人舒服。白天一天比一天长，清晨六点多太阳就跨越博格达峰，扒开云层，金光镀满城市的大街小巷，慢慢爬进村庄，盖满田垄。直到晚上九点多，天色才慢慢沉下来。日子长了，下地干活的时间充足了。

节气有信，万物不差劲儿。古人说立夏三候：蜩鸣鸣，蚯蚓出，王瓜生。放在昌吉的乡间，那是半点也不偏。田埂边，水渠旁，蚯蚓开始扯着嗓子叫，声音清脆不嘈杂，反倒让田野更静了。地一暖，蚯蚓从土里拱出来，默默翻松板结的泥土，悄没声儿地把田地养得松软活泛。

放眼四野，草木都换了新衣裳。路边的白腊树、红叶海棠、大叶榆等树木，叶子长得密不透风，绿得沉实，遮起一片片阴凉。农家院里的菜园子更是热闹，豆角、黄瓜、小金瓜顺着篱笆往上爬，绿藤绿叶，呈现万物并秀的生机景象。戈壁滩上的芨芨草、骆驼刺褪了枯黄色，冒出嫩绿色，在荒滩上偏头偏脑地生长。果园里花谢了，指尖大的小果子青丢丢地挂在枝丫间，藏在叶子后面，偷偷攒着甜味儿。滨湖河畔，紫的木兰、黄的蒲公英，星星点点撒满草坡，蜂蝶围着花打转。山区牧场，牛羊低着头啃食青草，一派安静祥和的田园风光。

立夏到，地里的活不饶人。昌吉向来是粮仓也是菜园，一到立夏，田野里就没闲人儿了。大片冬小麦正处在拔节孕穗的节骨眼上，农人天天往地里钻，浇水、追肥、除草，把青苗伺候得妥妥帖帖，只待盛夏麦浪翻滚，金秋颗粒归仓。一眼望不到头的玉米地、棉田里，嫩绿的禾苗整整齐齐地冒出来，农机在行间穿梭松土，乡亲们心里都盼着庄稼苗壮实生长，秋日金穗似槌，棉絮如雪，丰收满仓。

玛纳斯、吉木萨尔的农田里，菜农抢着好天气移栽辣椒苗、番茄苗，一棵棵菜苗扎进沃土，撑起一年的收成。草原上更是热闹非凡，牧草疯长为畜牧业提供充足饲草，牧民根据草场承载力合理轮牧，避免过度放牧导致草场退化。他们赶着牛羊往夏牧场赶，并趁着晴好天气剪羊毛，看看刚落地的羊羔，打理毡房里里外外，只求草肥水美，牛羊肥壮。从平原到草原，人们勤勤恳恳，不辜负时节，不辜负脚下这片土地。

昌吉是多民族聚居在一起过日子的好地方，立夏的风俗，掺着乡情，暖乎热腾腾的。没有大场面，都是寻常烟火里的温情。乡亲们讲究立夏尝新，掐一把菜园里的嫩菜，炒一盘家常小菜，尝尝初夏的鲜味儿。

村里的老人，守了一辈子土地，心里装着老农谚，看风识天，就能估摸出年景，一代代传给年轻人。家家都顺着节气过日子，多喝口清茶，多吃碗酸奶，润润燥，去去火，清淡养生，避免情绪大起大落，以平和心态迎接夏季，安安稳稳地过夏天。朴素民俗，寻常烟火，邻里温情，便汇成了昌吉立夏最动人的人文底色。

风过天山，绿满庭州。昌吉的立夏，开阔不荒凉，忙碌不辛苦，清爽又安稳。地里有活气，村里有烟火，心里有盼头，这样的好时节，这样的好光景，就是庭州大地上最踏实、最暖心的初夏了。祝愿人们在这个充满生机的季节里，能顺应自然，调养身心，享受夏日的美好与惬意。

节气养生

中医专家的立夏养生秘笈——

饮食“增酸减苦” 运动“宜缓不宜烈”

□本报记者 马军

季、安守康健。

夏季心火易亢盛，饮食应以清热养阴、健脾祛湿为原则。王冠峰提醒，饮食宜清淡，多选择番茄、樱桃等红色应季食材以滋养心脉，也可多食冬瓜、山药、白扁豆等健脾利湿之品；日常以清粥、清汤清补为宜，同时注意少吃生冷冰饮和油炸厚味。

王冠峰还建议夏季饮食“增酸减苦”——适当进食酸味食物，如山楂、柠檬等，可生津止渴、开胃健脾；苦味食物虽能清热泻火，但立夏后阳气外散，过度食用可能损伤脾胃阳气。此外，夏季切忌贪凉冷饮，以防损伤脾胃阳气。

立夏后白昼变长而夜晚缩短，起居应顺应自然界“阳盛阴虚”的规律。王冠峰建议早起早睡，不熬夜，多晒太阳并适度运动，精气充足了，

才能保证阳气的生发。入夏后建议晚上11点左右入睡，6时至7时起床，午间保持30分钟左右的浅睡眠，有助于恢复心神、缓解疲劳。

立夏运动讲究“宜缓不宜烈、宜微汗不宜大汗”。阳气浮于体表时，剧烈运动大汗淋漓易耗伤心气与津液。王冠峰指出，运动则应适量，不宜过于剧烈，以防耗伤太过、泄汗伤阳。推荐八段锦、太极拳，或散步、慢跑等舒缓项目，每次半小时，以周身微微出汗为度。运动结束后切忌饮冰水、冲冷水澡。

养心安神还可常按内关穴、神门穴，每次轻柔按揉三分钟，酸胀即可，有助宁心安神、舒缓心慌烦躁。

王冠峰最后提醒公众，要根据自身具体情况制定合理的养生计划，科学度夏。

节气之美

立夏：春尽杂英歇，夏初芳草深

新华社天津5月3日电（记者周润健）“一朝春尽改，隔夜鸟花迁”，北京时间5月5日迎来立夏节气，此时节，多数春花已经凋零，春的姹紫嫣红很快就会过渡到夏的草木葱茏，正所谓“春尽杂英歇，夏初芳草深”。

立夏，是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，立夏的到来，标志着春天扫尾，夏日登场。这时节，春暖尚未舍得离开，而夏热已悄然出头。

立夏时节，江浙一带的人们通常会摆酒宴

送春归去，俗称“饯春”。清代袁学渊撰写的苏州民俗志《吴郡岁华纪丽》中就有“饯春宴”的记载，樱桃和鲜笋是主角。一筵食毕，春垂帘，翩然远去。饯春是送别，何尝不是新的开始？

如果说春是“生”的季节，那么夏就是“长”的季节。王来华说，立夏时节及以后，气温升高，雨水明显增多，动植物进入旺盛的生长期，南方的早稻大都分蘖，油菜花已然结籽；北方地区的冬小麦也在灌浆之中；还有，那些春天里播下的作物种子此时相继出苗。

喜人的是，立夏时节已有新生果实供人们

尝鲜了。江南地区的梅子青了，樱桃红了，一些早熟的荔枝品种也开始上市，新鲜的果香开始弥漫，催生出一股“舌尖上立夏”的感觉。

民间素有“立夏尝三鲜”的习俗。“三鲜”也可以说“三鲜”，至于“三鲜”的具体内容，各地大同小异，彰显了民间习俗的多样性和丰富性。”王来华强调。

春意藏，夏初长，风暖人间草木香。在这个花褪残红、绿肥红瘦的时节，何不效仿古人饯春，三五好友趁此相聚，和春告别，与夏相拥，不亦乐乎。