

立夏来了！万物的「青年节」

“斗指东南，维为立夏”。当太阳到达黄经45度，我们迎来夏天第一个节气——立夏。

如果说春天是播种，夏天便是生长。在这个明媚的时节，草木和农作物都进入旺盛生长期，此时的绿，更为饱满、层次更为丰富，满目繁茂，万物并秀。

【钱春·夏日才露尖尖角】

立夏，一年中的第七个节气，与立春、立秋、立冬并称“四立”。“立”，代表着季节的转换与过渡。虽然立夏从天文学上拉开了夏天的序幕，但此时我国大部分地区并没有开始真正的夏天。

国家气候中心副主任肖潺表示，如果一个地方的滑动平均气温在连续5天都达到或超过22摄氏度，就判定该地入夏。立夏到来时，我国只有南方部分地区的气温达到这一标准，全国大部地区平均气温在18至20摄氏度之间。

我国古代把立夏分为“三候”：“一候蜩鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生”。这一节气，可先听到蟋蟀在田间鸣叫，聒噪着夏日来临；接着躲藏在地下的蚯蚓也耐不住掘土而出；王瓜的藤蔓开始快速攀爬生长，广袤大地各类瓜果谢花结果，生机勃勃。

立夏之后，日照渐长，气温升高，雷雨增多。“五一”假期以来，西北、华北、黄淮等地气温回升明显，让大家感受到温暖的夏日气息。

【迎夏·万物至此皆长大】

春耕日，夏争时。节气里蕴含着传统的农时智慧，至今仍是我国农民安排生产生活的重要依据。

立夏时节，“万物至此皆长大”，夏收作物进入生长期，冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，水稻栽插及其他春播作物的管理也进入大忙季节。

在古代，人们非常重视立夏，帝王要亲率文武百官到郊外“迎夏”，祈愿丰收。而在现代，人们则用更加科学的田间管理应对时节变化。

吉林省近日天气转暖，稻农们也忙碌起来。吉林省伊通满族自治县伊通镇建国村大农长丰农机专业合作社内，育苗大棚里满是绿油油的秧苗，几个稻农正把大棚两侧的棚膜打开通风。村头水田里，几台拖拉机正牵引着旋耕机进行整地作业。该合

作社负责人李英斌说：“今年合作社将种植2000多亩水稻，再有几天就可以插秧了。”

在广东省河源市江东新区临江镇胜利村，400多亩曾被撂荒的土地如今已被流转为玉米种植基地。立夏时节，今年4月初播下去的种子已长出二三十厘米高的玉米苗。正值作物生长旺盛期，田间地头，农户们正忙着施肥、除草。

由于气温回升、降水新增，此时也是农作物病虫害多发期。在河北省秦皇岛市抚宁区茶棚乡一处小麦种植基地，两台无人机在麦田上空匀速飞行，旋翼转动产生的强大气流推动药液呈雾状散开，均匀落在小麦叶面上……

农民在劳作的同时，也期待着辛勤耕耘的馈赠。

【祝愿·向阳而生向未来】

在民间，立夏有“斗蛋”“称人”等习俗。人们认为立夏时吃蛋可以增强体质和耐暑，孩子们之间还会蛋头撞蛋头、蛋尾击蛋尾地进行斗蛋游戏。立夏当天，我国南方很多地方的人们会用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌白糯米煮成“五色饭”，俗称“立夏饭”。吃过“立夏饭”，人们会挂起一杆大木秤，秤钩悬空，大家轮流坐上去。司秤人一面称人，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。

不管是哪种形式的习俗，无不寄寓着美好祝愿——生命在这生机勃勃的季节能够绚烂绽放。

立夏前一天，恰逢五四青年节。新时代中国青年在平凡岗位上奋斗奉献、在急难险重任务中冲锋在前、在基层一线经受磨砺……他们的人生旅途犹如行至立夏，绚烂的未来正徐徐展开。有理想、有本领、有担当的青年人，必将不负时代、不负韶华，循梦前行。

今天，“五一”假期刚过，各行各业工作者再度奔忙在各自岗位上。田间地头、工厂车间、科研一线……疫情当前，纵使困难重重，他们仍不惧挑战，向阳而生。

每一个追梦的姿态，都将被定格为历史；每一滴奔跑的汗水，都将浇灌出未来。在这万物的“青年节”，让我们向阳而生，共赴美好未来。

新华社北京5月5日电

夏木成荫 风暖昼长

“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，熟炼试单衣。”
(宋·陆游《立夏》)

2022年5月5日20时23分，壬寅年“立夏”。

“立夏”，太阳到达黄经45度，是“二十四节气”之第七个节气。《历书》记载：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时，暑气渐聚，雷雨增多，风暖昼长，绿肥红瘦，农作物蓬勃生长，是大地充满活力焕发新颜的时节。南方梅子黄熟，北方树木荫浓，彩蝶飞舞，蛙鸣蝉叫，夏天，步履匆匆登场了。

【听取蛙声一片】

春意阑珊处，立夏款款来。“立夏”又称“春尽日”。根据《月令七十二候集解》记载：“立，建始也，夏，假也，假，大也，物至此皆假大也。”说的是阳气渐长，春天播种的植物已经直立长大。从天文学上来说，“立夏”是告别春天迎来夏日的转折点。但按照日平均气温稳定高于22℃的气象学标准，我国很多地方虽然入了夏，依旧春当家。只有南方一些地区进入“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季，而北方大部分地区仍是“百般红紫斗芳菲”的仲春和暮春时节。

“立夏”三候，蜩鸣，蚯蚓出，王瓜生。根据《礼记训纂》“蜩，蛙也”，意指蛙类动物开始在田间、塘畔鸣叫觅食，“听取蛙声一片”的时节到来了。又五日，由于地下温度持续升高，蚯蚓由地下爬到地面呼吸新鲜空气了。再五

新华社天津电（记者 周润健）“春从花上去，风过竹间清”，5月5日迎来立夏，此时节，春深迟暮，绿肥红瘦，南风习习，夏日初长。感知到立夏之美，古代的文人墨客写下大量的古诗词，在他们的笔下，立夏如少女般动人，亭亭玉立，婀娜多姿，充满了无限的柔情。

春有春花的烂漫，夏有夏花的明丽。立夏时节，春尽花败，也有例外。“却是石榴知立夏，年年此日一花开”，立夏一来，石榴花开，红红艳艳，热情似火，“别院深深夏席清，石榴开遍透帘明”。

绿，生于春，却不是春的主题，立夏



入夏科普

新华社发 王鹏作

日，王瓜发芽生长。一切欣欣向荣，生机盎然。

【麦秀风摇 稻秀雨浇】

农谚有“立夏看夏”之说。“立夏”时节，春播作物渐渐长大，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，江淮地区有“谷雨麦怀胎，立夏麦吐芒。小满麦齐穗，芒种麦上场”之说，展示麦子丰收的情景。

《遵生八笺》有：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”《素问·四气调神大论》有：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实。”“立夏”是标示万物进入旺季生长的一个重要节气，天地赐予的“麦秀风摇，稻秀雨浇”的繁盛田园正在呈现。

古诗词中“邂逅”立夏：

夏浅胜春最可人

后，绿色，便成为人间的主调，放眼望去，树杈间满是丛丛绿叶，尤其是在雨水的冲刷下，格外光亮清新。“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”“树阴满地日当午，梦觉流莺时一声”，绿树蔽日，遍地浓荫，让人感觉到夏天的力量、大地的力量、自然的力量。

立夏的感觉是从风开始的，初夏的

“立夏”时节，水稻栽插以及其他春播作物的管理都进入了大忙季节，大江南北早稻插秧，要早追肥、早耘田，促进早发，同时要防治作物病虫害。

四月麦醉人，麦足半年粮。麦子是乡间风景，立夏日“其盛以麦”，冬小麦麦熟进入最后一个月的倒计时，更要精心管护保丰收。

【迎夏钱春 斗蛋秤人】

“立夏”最早源自祭礼，是我国古代一个重要的节日，其起源远远早于“二十四节气”的确定。《礼记》有这样的记载：立夏之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫，以迎夏于南郊。这一天帝王要率文武百官举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，配朱色玉佩，连马匹、车

旗都要朱红色的，以表达对丰收和美好生活的祈愿。

“无可奈何春去也，且将樱笋饯春归”，“立夏”日民间有钱春之俗。嗅青梅、吃樱桃、尝新麦、吃五色饭、烹新茶，配以诸色细果，馈送亲戚比邻，谓之七家茶。江浙一带还流行斗蛋、绘蛋等。“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，让孩子们挂在脖子上互相碰撞，“比比谁的蛋壳硬”。有的地方还在鸡蛋上绘画增添童趣。

“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧喧”，颇有趣味的要数秤人习俗。古人在“立夏”这天轮流称体重，看秤人大声报数并添上吉祥话。比如秤老人，会说“秤花八十七，活到九十一”。姑娘坐上去，便言“一百零五斤，员外人家找上门”。

【“心主夏”重“养心”】

“立夏”节气的到来，意味着气温升高，酷暑将至。传统中医学认为“心主夏”。立夏养生，“养心”为主。保持精神安静，心志安闲，注意戒躁戒怒，切忌大喜大悲，可以适当安排绘画、钓鱼、书法、种花、下棋等怡情养性的活动。此外，夏季天热易出汗，锻炼时选择散步、游泳、慢跑等运动，微微出汗即可，中医学认为出汗过多会导致心气阴亏虚。

“立夏”后昼长夜短，可以稍晚点睡，早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。为防止“夏打盹”，可适当增加午休。

繁茂馥郁的夏日画面即将次第展开，在因夏而鸣、而出、而生、而秀的物候中，满怀对先民顺应自然的礼敬之心，乐享节气文化带给我们的智慧生活吧。

据《山西日报》

麦，园林雨过熟黄梅”，如果说初夏有味道，少不了酸酸甜甜的梅子，“梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱”；如果说初夏有颜色，短不了晶莹剔透的樱桃，“午睡醒来一面风，绿葱葱。几颗樱桃叶底红”。

“泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀”，大自然的景物宣告：春，留不住，那激滟动人的春光，正在远去，初夏即将登场。“芳菲歇去何须恨，夏木阴阴正可人”，初夏时节，虽然没有春天的缤纷绚丽，但自有它的悠悠风情，“夏浅胜春最可人”。是时候跟夏天说声“你好”了，它会推门而入，与你我撞个满怀。



2022来山西移动

想啥！来啥！



扫码或发送“2022”到10086
包中奖、包快乐、包实惠，不信你来试试

