

# 立夏时节已至 可以适当晚睡早起

## 立夏不代表真正的夏天来临,但气温会呈现上升趋势

“却是石榴知立夏,年年此日一花开。”今天,我们将迎来立夏节气。气象专家介绍,省会虽然没能立刻进入夏天,但气温总体呈现上升趋势。医学专家提醒市民:此时节可以适当晚睡,喝喝绿茶,饮食以清淡为主。



■立夏。新华社发 陈楠 作

□本报记者 崔虹

### 今天立夏,天气很凉爽

经过雨水的冲刷,昨天上午虽然没有灿烂的阳光,但雨停后的省会空气很是清新,再加上气温适宜,所以人们感觉还是挺惬意的。然而,中午过后,雨姑娘再次“不请自来”,让本想趁中午时间散步的市民只能取消计划。

“五一”假期结束后,太阳的工作热情减退了许多,要么有气无力地挂在天空,要么干脆开启休息模式,直接不跟市民见面。

也许是“五一”假期期间积攒了些许能量,连续两天,云、雨、风齐上阵,给上班族带来诸多不便,更把白天最高气温拽到20℃以下。如果只是单纯降雨,18℃左右的气温也还算可以。然而,4级左右的偏北风裹挟着雨打在身上,人们的体感会偏冷许多。

今天,我们将迎来立夏节气,这是夏季的第一个节气。有了“夏”字,大家肯定以为今天会比较热,只是,“理想很丰满,现实很骨感”。根据石市气象台监测,今天白天,降雨逐渐结束,但省城上空仍将被阴云占据,白天最高气温预计会降到17℃左右,最低气温在12℃上下。所以,大家外出时可以加穿一件外套,以免着凉感冒。

明天,太阳终于要发力了,升温模式再度开启,预计最高气温能到24℃附近。天气晴朗,微风轻拂,应该会比较舒适的,大家可以把户外活动安排到日程上来了。

“立夏”表示告别春天,标志着万物进入旺季生长。进入“立夏”后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多。

根据市气象台监测,预计今年立夏时节(5月6日至20日),省会天气以晴到多云为主,气温总体呈波动回升趋势,平均气温接近常年(21.4℃),降水较常年(17.3毫米)偏多1-2成,其中5月15日至16日有小到中雨,局部有大雨,19日至20日有小雨。

### “立夏”不是“入夏”,真正夏天还要再等等

立夏到了,是不是意味着夏天也到了?对此,市气象台专家解释说,“立夏”和“入夏”是两个不同的概念,不能画等号。

气象专家介绍,立夏是节气的概念,人们习惯上把立夏当作是气温明显升高、炎暑将至、雷雨增多、农作物进入旺季生长的一个重要节气。而“入夏”则属于气象学的范畴,标准定义为“基于当年气温序列计算5天滑动平均气温构成滑动平均气温序列,当滑动平均气温序列连续5天大于或等于22℃,则以其所对应的当年气温序列中第一个大于或等于22℃的日期作为夏季起始日”,即为进入真正气象意义上的夏季。所以“立夏”并不等于“入夏”。

多年统计数据显示,省会迎来真正夏季的时间是5月中旬或下旬。不过,最近十余年的气象资料显示,省会入夏时间基本是5月上旬到中旬。其中,2007年、2009年、2012年入夏时间均为5月2日;2021年是5月6日;2013年和2017年是5月10日,2014年和2019年是5月15日,2015年、2016年和2022年都是5月16日,2008年入夏时间为5月19日。

今年何时入夏,还需等待气象部门根据入夏标准进行判定。

### 立夏之后,适当晚睡早起增加午睡

“立夏之后气温逐渐升高,人们的精神上容易兴奋,生活上容易晚睡、熬夜、饮食作息都不规律。”市四院中医科专家毕秀霞说,如果不注意调整,很容易损伤阳气。因此,她建议大家适当晚睡早起,并且增加午睡,且时间最好不要超过30分钟,“如果实在睡不着,闭目养神也可以。”

毕秀霞说,立夏后,昼长夜短,这时,大家应顺应大自然阳盛阴虚的变化“晚睡只是相对于秋冬季入睡时间来说的,并不是建议大家熬夜晚睡。”毕秀霞说,立夏之后,大家应进行适当午休,这样有助于恢复体力,还可以预防心脑血管疾病的发生。

在饮食方面,中医认为,夏季五行属火,五味对应为苦味,五脏对应为心。因此,建议在饮食方面宜清淡,多补水,多吃易消化、富含维生素的食物,少吃油腻、辛辣及上火的发物,以免造成身体内火过盛,加重胃肠负担,引发痤疮、口腔溃疡、腹胀、便秘等。如果实在没管住嘴,可以适当进食苦瓜、苦菊、苦荞麦等食物,有助于清热泻火,缓解上述症状。她认为可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,平日多吃蔬果、粗粮、鱼、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、桃、木瓜、西红柿等养心及健脾养胃食材。

随着天气逐渐炎热,建议大家还是要多喝水,“喝绿茶也是很好的一个选择,既能补充水分,也可以起到清热解暑、利尿排毒的作用。”毕秀霞说,饮用热茶,会让人感觉更舒畅,更有效地消暑,养生效果才更加好。

运动是健康身体最好的助手。毕秀霞说,《黄帝内经》提出“无厌于日”,意思是多与阳光接触,增加户外运动,不能过度防晒。因此,她建议大家可以在清晨、傍晚等气温、光照合适的时候,适当外出活动,增强体质,锻炼心肺功能。不过,她同时提醒大家,运动的时候不要太激烈,以防耗气伤津,损耗人体元气。

炎热之时人们容易心烦、焦躁,不良情绪会影响体内气血的运行。毕秀霞建议大家可以通过书法、绘画、下棋、音乐等爱好,使心“静”下来,保持舒畅的情志。

### 今天记得吃“立夏蛋”哦

虽然全国各地立夏这天的传统食俗各有特色,但说起最经典的食物,莫过于“立夏蛋”了。据介绍,立夏吃蛋的习俗由来已久。俗话说“立夏吃了蛋,热天不疰夏。”相传从立夏这天起,天气逐渐炎热起来,许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉,食欲减退逐渐消瘦,称之为“疰夏”。女媧娘娘告诉百姓,每年“立夏”之日,小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭鹅蛋,可避免“疰夏”。因此,立夏吃蛋的习俗一直延续到现在。

立夏当天,江浙一带的风俗是吃“立夏饭”,寓意着一年到头身体健康。“立夏饭”一般是用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌白粳米煮成五色米饭。现在随着人们生活条件的提高,“立夏饭”的种类也多了起来。

“立夏吃三鲜,好似活神仙。”据了解,在我国江南地区有立夏尝新的习俗。民间有俗语:“立夏尝三新”。“三新”也可以说“三鲜”,有地三鲜、树三鲜和水三鲜之分。不过,对于“三鲜”的具体内容,江南各地并不一致,但大同小异,以南京一带为例,那里的人们以螺蛳、河虾、鲥鱼为水三鲜,苋菜、蚕豆、豌豆糕为地三鲜,樱桃、青梅、香椿芽为树三鲜。

此外,立夏还有秤人的习俗。古诗云:“立夏秤人轻重数,秤悬梁上笑喧闻。”人们挂起一杆大木秤,秤钩悬一根凳子,大家轮流坐到凳子上面秤人。一面秤人,一面讲着吉利话。

对于北方大部分地区来说,立夏时有制作与食用面粉等面食的习惯,意在预祝小麦能够获得丰收。

## 声明公告

◆微信办理 13011578201  
wb99ok yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

## 服务信息

◆微信办理 13011578201  
wb99ok yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

### 保姆病护

### 疏通服务

新海家政钟点工  
保姆护工 86068481

红马甲疏通高压清洗  
专业水电暖、安装  
空调加氟维修 15832176896

保姆 钟点工 保洁 月嫂 粉刷  
13463113304 15632321382

敬告  
本版分类信息仅供参考,请交易双方严格  
查验对方手续和证件,如发生纠纷,本刊不承  
担法律责任。

### 声明

井陘县交通运输局开户许可证丢失,核准号:Z1210000170702,特此声明。

### 粉刷装修

旧家装修,老房翻新  
粉刷门窗 防水铺砖水电  
无需搬家 83536856