

“微雨过,小荷翻。榴花开欲然。” 夏天,你好!

“微雨过,小荷翻。榴花开欲然。”当缠绵的微雨不再夹杂着寒冷,池中的小荷开始慢慢露出尖角,院子里的石榴花肆意怒放,夏天不知不觉悄然而至。

今天是结束五一长假的第一个工作日,我们也迎来了农历二十四节气中的第七个节气、夏季的第一个节气——立夏。

斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。《月令七十二候集解》里提道:“立夏,四月节。立字解见春。夏,假也,物至此皆假大也。”

“孟夏之日,天地始交,万物并秀。”还来不及把酒备食为温柔多情的春天践行,热烈奔放的夏天已开始点燃这个世界。立夏,一个散发出暑气的动感名字,一个催生万物繁茂的季节。在属于她的日子里,槐香暗渡,青梅待采,果树孕果,百般红紫斗芳菲,绿帷柳浪虫声鸣,万物生长进入旺盛期。

好时光,莫辜负。夏天,你好!



桑葚



枇杷



树莓



蔷薇



笋



竹筒饭



乌米饭

立夏三候

据说,立夏节气,在战国末年(公元前239年)就已经确立,为古时按农历划分四季之夏季开始的日子。这一天,意味着盛夏时节正式开始,太阳到达黄经45度,对应《易经》巽卦。

古往今来,人们习惯上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。立夏以后,江南正式进入雨季,雨量和雨日均明显增多,是早稻大面积种植的关键时期,而且这时期雨水来临的迟早和雨量的多少,与日后收成关系密切。

据记载,古代有“立夏三候”之说——

一候蜩鸣。蜩,小虫,生穴土中,好夜出。今一名蜩蛄,一名螿,各地方言之不同也。《夏小正》有云:三月蜩鸣是也。这一节气中首先可听到蜩蛄鸣叫。

二候蚯蚓出。《历解》曰:阴而屈者,乘

阳而伸也。此时节中,我们可以看到蚯蚓掘土。

三候王瓜生。在这一时节,我们可以看到王瓜的藤蔓也渐次攀爬生长,这就是初夏的物候景象。

“立夏不下,犁耙高挂。”“立夏无雨,碓头无米。”透过这些农谚,我们更加为中国传统农耕文化的精深而自豪,更加为古人的勤劳和智慧叫好。

繁花盛开的春天走后,毫不吝惜地给夏天留下了属于这个季节的颜色和味道。红色的樱桃、黄色的枇杷、青色的青梅、紫红的桑葚,眼下,这些在清甜中带着些许酸涩的果实,正以自己的方式走进我们的视线,一种属于夏天的味道开始透过唇齿,融化到心间。扑面而来的夏天,就这样来到眼前。

都说一到立夏,很多植物花期即将结束,迎来一番绿肥红瘦的景象。而在义乌,一般来说一年四季的花事是不会断档的。立夏时节,无论是在植物园、江滨公园,还是在一些小区、学校,总能见到一片或大或小的花的海洋。月季、蔷薇、玫瑰、芍药、牵牛、三色堇、鸢尾等各色花卉,呈现出“百般红紫斗芳菲”的热闹景象。尤其南山路上正绽放嫣红的月季,用自己的方式迎接夏日的到来,成为商城一道靓丽的风景。

立夏民俗

自古以来,每个地方对于每个节气都有各自不同的习俗,充分展现了当地的文化特色。在古代,人们非常重视立夏的礼俗。旧时帝王要率文武百官迎夏,表达对丰收的祈求和美好的愿望。民间有称重、吃蛋、饮茶等习俗,祈愿身体健康、万事如意。

据记载,周朝时,立夏这天,天子要亲率文武百官到郊外举行“迎夏”仪式,并指令司徒官去各地勉励农民抓紧耕作。仪式上,君臣一律着朱色礼服,配朱色玉佩,连马匹、车旗都要朱红色的,以表达对司夏之神的敬意和对夏粮丰收的祈求。

“吃青梅,可免神思困倦、两腿发麻。忌坐门槛,可免脚酸。称体重,记于壁,越夏后观察增减。民间还有炒豆吃以祛湿气的俗。”由义乌丛书编纂委员会编写的《义乌民俗》中,对“立夏”有这样一段表述。

据《乌伤遗韵》记载,义乌乡俗在立夏这一天,要用大杆秤称体重,以祈身体健康。古时称体重有诸多讲究,称好后,秤锤只能向外拉,不能向内移动,以示越长越重,身体倍棒。而且称的斤数逢9要作10斤,因9是尽的数,不吉利;逢百斤时亦作101斤,因为百斤为担,谐“上当”之意,因而避讳。

在义乌,立夏日男女老少禁坐门槛,忌坐石阶,以免双足酸软乏力、脚骨酸痛。而

对孩童来说,这一天最开心的是玩斗蛋游戏。立夏中午,家家户户煮好囫囵蛋,用冷水浸上数分钟,再套上丝网袋,挂在孩子脖子上。孩童们相互比试,比谁的蛋壳硬。斗破了壳的,认输,然后把蛋吃掉。吃蛋提前“进补”,可预防小孩疳夏,故民间有“立夏胸挂蛋,小人疳夏难”之说。

据一些上了年纪的人说,自己小时候家人会在立夏日采摘青梅、豌豆尝鲜,说是为了防疳夏。这里的“尝鲜”,指的是尝“三烧、五腊、九时新”。“三烧”指烧饼、烧鹅、烧酒;“五腊”指黄鱼、腊肉、咸鱼、海蛰、清明狗;“九时新”指樱桃、梅子、鲥鱼、蚕豆、苋菜、黄豆笋、玫瑰花、乌饭糕、莴苣笋。

“立夏后,接下来就要忙着夏种,为了身体强健,有吃‘五虎散’的乡风。现在条件好了,寻常人都会各种食补药补,早就没有那么一说了。”据说,这种“五虎散”即由桂圆、荔枝、莲子、红枣、核桃五果制成。

相传义乌民间,还有立夏日吃乌饭之说。大概意思是,大米用南烛树叶染色后煮成饭,吃了后祛风败毒养颜,蚊虫都不敢来叮。据了解,五一期间,有不少市民专门上山去摘乌饭,拿过来洗干净后用来做“乌饭”或包“乌粽”吃。

另外,有的地方还有吃“清明狗”的说法。关于“清明狗”,《浙江民俗大观》是这样描述的:“立夏这天,人们将清明制作清明糍时顺便捏成鸡、鹅、狗状的青面团(已晾干)敲碎成小颗粒,杂以田螺豆炒制,以供食用,据说有健齿的作用。”

沧海桑田,岁月无声,随着时代变迁,一些习俗和民俗会逐渐被后人淡忘,也会在与时俱进中被积极传承。

立夏诗词

蛙声蝉鸣、草长莺飞、绿肥红瘦,到了立夏,万物进入生长旺季,到处是一派生机勃勃的景象。可以说,春夏时序的轮换,不仅为大地带来了盎然生机,也带来了诗情画意。此情此景,古代文人墨客不吝以手中之笔描绘夏天的第一个节气。

《小池》

宋·杨万里

泉眼无声惜细流,树阴照水爱晴柔。

小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。

解析:作者通过描写一个泉眼、一道细流、一池树阴、几片荷叶、一只蜻蜓,构成一幅形象生动的小池风物图。整首诗中,句句是诗,句句如画,将明媚的初夏风光展现得淋漓尽致,文字自然朴实,情感清新动人。

《咏廿四气诗·立夏四月节》

唐·元稹

欲知春与夏,仲吕启朱明。

蚯蚓谁教出,王菘自合生。

帘蚕呈茧样,林鸟哺雏声。

渐觉云峰好,徐徐带雨行。

解析:“想要知道春天与夏天如何交替;农历四月请来火神祝融开启夏季。蚯蚓是谁教它们爬出来的;王瓜藤蔓自发肩并肩快速生长。竹帘上,蚕儿们呈现作茧的样子;树梢上,鸟儿们正喂着吵闹要吃的幼鸟。越来越觉得云雾缭绕的山峰煞是好看;不一会儿,云雾带着雨滴,徐徐走来……”进入美丽多情的夏季,诗人字里行间一扫往日的牢骚,充满了无限柔情。

《晚晴》

唐·李商隐

深居俯夹城,春去夏犹清。

天意怜幽草,人间重晚晴。

并添高阁迥,微注小窗明。

越鸟巢干后,归飞体更轻。

解析:作为一首有寄托的诗,此诗的写法更接近于“在有意无意之间”的“兴”。诗人也许本无托物喻志的明确意图,只是在登高远眺之际,适与物接而触发联想,情与境谐,从而将一刹那间别有会心的感受融化在对晚晴景物的描写之中,所以显得特别自然浑成,不着痕迹。

立夏养生

立夏之后,天气逐渐转热,人们易烦躁不安。俗话说:“立夏养好心,无病一身轻。”中医认为,心主夏,主血脉,火通于心气。夏天,人体表的阳气充实,而体内的阳气相对不足。因此,即使感觉到温暖甚至炎热,也应注意补充阳气。饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉以及蔬菜、水果及粗粮。

睡眠要充足。要坚持起居有律,注意卧室通风、凉爽,保持平静的心境,力求“心静自然凉”。同时,每天要有适当的午睡,既可以使大脑和身体各系统都得到放松,有利于下午的工作和学习,也是预防中暑的有力措施。

勿贪凉,少洗冷水澡。随着气温升高,不少人(尤其年轻人)怕热,整日躲在空调房,出门干活或锻炼后,喜欢直接饮用冰饮料解渴,或是马上冲个凉水澡。据了解,由于人体在阳光下吸收了大量的热,冷水澡会使全身毛孔迅速闭合,热量不能散发而滞留在体内,引起高热,还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足,头晕目眩,重则还可引起休克。因此,养生专家建议,夏季最好不要贪凉喝冷饮,少洗冷水澡,运动后可以适当饮用温水用以补充水分。

饮食要合理。小龙虾、冰镇啤酒、各色烧烤,对不少年轻人来说,是夏天夜宵的标配。有识之士指出,夏天人的胃酸分泌会减少,加上喝水增多,会冲淡胃酸,导致机体

消化功能减弱。因此,饮食上要以清淡为主,忌大量食用油腻、煎炸及热性的食物。夏天可以经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。

人生当如初夏。

在这万物生长的旺季,愿你我付出的每一滴汗水,都将成就如花般灿烂的人生!



青梅

本版撰稿/供图:林晓燕