



# 夏 浅胜春最可人

福州民俗专家介绍『做夏』习俗  
今日立夏，气温明显升高，降水明显增多；

■海都记者

罗丹凌 梁展豪  
实习生 周婉怡

“斗指东南维，为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”今天，我们迎来夏季的首个节气——立夏，预示着大家将要暂别春天，进入万木争荣的夏天。

作为“开夏”节气，立夏后，福州的天气如何？立夏这日，老福州人喜欢做什么？又应该如何养生？今天的《谈天说地》，让我们来聊一聊立夏里的福州。

## 气象部门

### 立夏时节 有强对流天气

5月前几天，福建的天气就闷热不已，好似在为立夏的到来“铺路”。

不过，福建省气象台昨日发布了“暴雨预警Ⅳ级”：5日至7日，我省中北部地区将出现强降水，过程累计雨量可达50~150毫米，局部200毫米，最大小时雨量80毫米。雷雨时局地伴有短时强降水、8~10级大风或小冰雹等强对流天气。

福州市气象台也发布“暴雨预警Ⅳ级”和“强对流预警Ⅳ级”，雨水强降直至9日才停歇。

看在雨水的份上，未来几天，我省北部高温将有所“收敛”，降至25℃~30℃之间，中南部地区最高气温依然坚挺，保持在30℃~35℃。

福州方面，5日至7日最高气温在29℃至33℃之间，7日夜里气温开始下降；8日气温较低，最高气温22℃左右；9日起气温回升，9日至14日大部分时段日最高气温维持在25℃~28℃。

此外，福建省气象宣教中心也发布了5月天气预测，预计全省平均气温偏高0.1℃~1℃，中北部县(市)城区为22.0℃~24.0℃，南部县(市)城区为23.5℃~25.5℃，鹭峰山脉城区为19.0℃~20.0℃。

预计5月总降水量全省偏多一至二成，沿海县(市)150至250毫米，内陆县(市)240~350毫米。较明显降水时段大致出现在：5日—7日，12日—14日，24日—27日和30日—31日。

## 福州民俗

### 古时吃笋 如今煮鼎边糊

据民俗专家邱登辉介绍，福州立夏时节空气闷热潮湿，细菌繁殖很快，人很容易生病。因此，为了防止生病，古时的福州人有“做夏”习惯。

邱登辉说，“做夏”的形式古今不同，古有啖李、吃笋，如今流行煮鼎边糊、煎煎饼、炊碗糕，寄托着人们消病除灾的美好愿望。

那么，为何立夏时要吃鼎边糊？有三种说法：一是如《藤山志》载：立夏时，家家煮鼎边糊，谓之迎鼎边糊王。旧时福州立夏时要迎大王神，以鼎边糊祭之。二是因为立夏已进入农忙旺季，这一天煮鼎边糊，不仅是一家人吃饱吃好，然后下田劳动，还要互赠左邻右舍一起品尝。三是缅怀戚继光。

## 营养师

### 四大妙招 安然度夏

进入夏天，气温升高，许多市民特别是小孩子会有身体疲劳、四肢无力的感觉，食欲也减退，称之为“疰夏”。福建省第三人民医院陈慧云营养师为我们带来了四大妙招，教大家安然度夏。

第一，在起居方面，市民应顺应自然界阳盛阴虚的变化，晚睡早起，适当午休。就寝时间可适当延后，但最好不要超过11点，而早上的起床时间调整至5至6点为宜。

第二，注意运动。“立夏”时节，要避免大汗淋漓，宜慢跑、太极拳、八段锦、六步降糖减脂操、散步等运动。

第三，注重养心。随着气温的上升，很多人容易变得烦躁，情绪波动较大。但生气易对心脑血管造成损伤，因此，夏季要戒躁戒怒，保持心态平和。此外，不妨尝试按摩或艾灸太冲穴，可疏肝解郁、理气清心。

最后，在饮食方面，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，多食用乌梅、山楂、木瓜、五味子等酸性的食物。同时，可适当吃些苦菜类蔬菜，如苦瓜、香菜等，可以清凉解暑、解除劳乏。

## 延伸阅读

■综合自中国新闻网、新华社、四川新闻网等

# 立夏冷知识

“却是石榴知立夏，年年此日一花开”，北京时间5月6日2时19分迎来立夏节气。初夏时节，风暖昼长，草长莺飞，蝉鸣蛙叫，万物并秀，正所谓“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时”。

立夏是二十四节气中第七个节气，也是夏季的第一个节气，与立春、立秋、立冬并称“四立”，代表着季节的转换与过渡。

北京师范大学社会学院教授、中国民间文艺家协会中国节日文化研究中心主任萧放介绍，尽管距离气象意义上的夏天还有一段时日，但人们习惯上将立夏作为“夏之首”。“夏浅胜春最可人”，夏日午后，不妨邀约三五好友到山野闲坐，幕天席地，赏绿肥红瘦，看云卷云舒，感受初夏的曼妙与美好。”

## 5月6日立夏的年份 21世纪只有9次

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，立夏节气，它在公历年中的日期只会在5月4日、5日和6日这三天变动，绝大多数年份为5日，其次为6日，最少的是4日。

21世纪这100年的天文年历显示，立夏在5月5日的年份有83次，在5月6日的年份有9次，在5月4日的年份有8次。其中，6日立夏的年份全部集中在2001年至2031年这31年里，也就是说，从2032年至2100年这69年里都不会有5月6日立夏的情况出现。

作为我国唯一的专门研究历书天文和编算年历的机构，紫金山天文台根据相应的历算方法每年编算次年的农历日历，其中就包括节气时刻，时间均精确到分钟，作为标准在每年出版的《中国天文年历》中正式发表，并以《日历资料》的形式对外发布。按照紫金山天文台发布的权威年历，今年立夏的准确时间为5月6日2时19分。

## 我国还有哪些立夏习俗？

立夏时节，万物茁壮生长，围绕节令特点，我国民间还形成了一系列习俗活动。

### 称体重：

“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧闻”。立夏之日“称人”也就是称体重，此习俗主要流行于我国南方，起源于三国时期。据说，立夏之日称体重后，就不怕夏季炎热，不会消瘦。

### “尝三鲜”与立夏饭：

有的地方立夏日食用青梅；民间有“尝三鲜”、吃鸡蛋等说法；苏州有“立夏见三新”之谚，据说“三新”为樱桃、青梅、麦子。

“立夏饭”也是比较有特色的饮食：人们用红豆、黄豆等五种颜色的豆类混上米，蒸熟后食用。有民俗专家解释，这种立夏饭也叫五色饭，寓意使五行达到平衡，给人们精神上的鼓励。此外，江南水乡还有在立夏日烹食嫩蚕豆的习俗。

### 拴“疰夏绳”：

人们还会给孩子拴上“疰夏绳”。疰音zhù，指因不能适应气候或环境而得的病，如疰夏、疰船等。拴疰夏绳，即用五色丝线系在小孩的手腕等处，寓意消灾祈福，表达消除暑气的愿望。

## 福州市区今起三天天气预报

5月6日 小雨转大雨  
23℃~31℃  
5月7日 小雨  
20℃~32℃  
5月8日 小雨转多云  
18℃~23℃