



N海都见习记者 吴诗榕 记者 胡婷婷

“蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生。”2025年5月5日13时57分，福州迎来了夏季的第一个节气——立夏。从气象学来看，福州早在4月16日就已入夏，比节气意义上的立夏早了19天。在这个已经感受到初夏气息的节气，福州有着独特的“打开方式”，从吃鼎边糊、碗糕、光饼，到斗蛋、“称人”等。今天的《谈天说地》，我们就来聊聊立夏的那些事儿。

立夏时节雨热交织，气温多变

在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日的开始。人们习惯上都把立夏当作是气温明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺盛生长的一个重要节气。实际上，若按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始。

“立夏”时节，我国只有福州到南岭一线以南地区进入真正的“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季，而我国北方地区和部分南方高海拔地区，此时气温相对较低，还未达

到入夏标准。

福建省气象服务中心正高级工程师游立杭介绍，立夏标志着福建雨季(5—6月)的到来，全省平均降水量增多，降水强度增大，暴雨过程显著增加。今年立夏期间，预计降水西北部和南部偏多，其余大部偏少。同时，气温持续升高，全省平均气温22.7℃，但冷空气仍会来袭，气温波动较大，正如福州谚语“谷雨立夏，寒死老郎罢”所说，建议大家应注意防潮防霉和增减衣物。

福州将开启“雨雨雨”模式

随着立夏节气到来，榕城的天气舞台也即将上演新“剧情”。今天，南方雨势有所减弱，江南、华南等地仍需防范较强降雨对假期返程出行的不利影响，8日，南方地区又将迎来新一轮降雨过程，并伴有强对流天气。未来三天，受切变影

响，福州将开启“雨雨雨”模式，降水时还可能突然“加戏”，带来局地强对流天气。雨天路面湿漉漉的，就像抹了层“润滑剂”，刹车距离会变长，加上能见度也打折扣，开车时一定要和前车保持安全距离，减速慢行。另外值得关注的是，新一股

冷空气正“快马加鞭”赶来，7—8日午后，气温有所下降。短袖短裤先别急着“常驻衣柜”，不妨在包里备一件薄外套，随时应对“翻脸比翻书还快”的天气，可别被降温打个措手不及！此外，由于早晚温差较大，老人孩子早晚注意适当添衣防感冒。

此时节气温波动较大，应注意防范
鼎边糊、碗糕、斗蛋成福州立夏的『标配』，
用做夏打开夏天



鼎边糊、碗糕、斗蛋 福州立夏的“标配”

“是日，家家户户煮鼎边糊，煎夏饼，炊碗糕、盞糕，烹制鲜笋祭祀祖先等，谓之‘做夏’。”福州民俗专家方杰在自己的备忘录里如是写道。

“做夏”是福州立夏最鲜明的标签。清晨，家家户户磨米成浆，沿热锅边“拉”一圈，整个过程讲究一个“快”字，这也体现着福州人麻利能干的性格。当米浆遇热凝结成片，再与虾米、蛭干、香菇等海鲜清汤同煮，成就了

福州人最爱的鼎边糊。

“除了准备鼎边糊等食物，很多家庭还会特意烹制鲜笋祭祀祖先。笋子节节高的形态，寄托着人们对家族兴旺的美好期盼。”祭祖后全家分食供品，既是对先人的缅怀，也是家族凝聚力的体现。

立夏的趣味远不止于吃。立夏时节，气温升高，古人认为鸡蛋具有补气养血、健脑益智的功效，因此在立夏这天吃鸡

蛋可以预防“疰夏”，而斗蛋则是立夏吃鸡蛋的一种延伸活动。家家户户一早煮好蛋，再套上彩线编织的蛋套，挂在颈间，孩子们三五成群玩着“斗蛋”游戏，壳坚不碎者为胜。大人们则搬出大秤“称人”，讲着吉利话记录体重，待到立秋再称对比，以观察夏季体重的变化。

福州今起三天天气

6日	多云	21℃~33℃
7日	小雨	20℃~25℃
8日	小雨	21℃~27℃



立夏“闽式”养生 宜“三增三减”

立夏期间，升温快、雨水频、湿气重，南方“湿热”与北方“燥热”并存，专家认为，此时养生需以“心”为核心，兼顾护阳与祛湿

N海都记者 林宝珍

5月5日，我们迎来夏季的第一个节气——立夏。此时，太阳到达黄经45°，温度逐渐升高，雷雨增多，农作物进入生长旺季。中医认为“夏气与心气相通”，立夏养生需以“心”为核心，兼顾护阳与祛湿。在福建省卫健委近日召开的“时令节气与健康福建”系列新闻发布会上，专家们围绕福建立夏节气和福建地域特点，就防病治病、预防保健提出了诸多实用性建议。

遵循“三时”养生 “闻鸡起舞”展筋骨

福建省卫健委中医药管理一处处长钱新春介绍，立夏期间，升温快、雨水频、湿气重，南方“湿热”与北方“燥热”并存。运动方面，践行“三时养生法”：晨光初露时，效仿“闻鸡起舞”舒展筋骨，八段锦“两手托天理三焦”招式可激活阳

气；日上三竿际，学习“高卧北窗”小憩养神，配合按摩印堂穴缓解心火；暮色四合后，体验“步履深林”纳凉健步，拍打足三里穴位强化脾胃运化。

在饮食上，则需把握“三增三减”原则：增酸味(如杨梅、柠檬)以固表敛

汗，增苦味(苦瓜、莲子芯)以清心降火，增淡味(冬瓜、丝瓜)以健脾利湿；减冰饮护脾胃，减油腻保心脉，减辛辣防燥热。当空气相对湿度超过75%时，还可以在食材中加入3~5克土茯苓或五指毛桃，以增强祛湿功效。

姜羊肉汤，儿童特应性体质常饮太子参山药汤。日常还可饮用鱼腥草罗汉果茶、晨服姜枣茶等。

此外，立夏后进入“冬病夏治”预备期，可用中药穴位贴敷和隔姜灸调节免疫平衡。

减少哮喘发作的关键。首先要注重环境防护，晨起关闭门窗，用艾叶熏蒸房间，外出佩戴口罩、穿长袖衣物，调整作息养肺阴；饮食方面因人施膳，如湿热体质者喝薏苡仁冬瓜鲫鱼汤，虚寒体质者喝黄芪生

提高脾肺功能 改善过敏性体质

立夏时节福建湿热交织、花草繁茂，花粉、尘螨等过敏原激增，易诱发过敏性鼻炎。要如何预防呢？

福建中医药大学附属人民医院院长徐顺贵主任医师表示，中医认为提高脾肺功能是改善过敏性体质、

湿热体质者 吃海鲜有讲究

立夏时节海鲜丰富多样，但部分海鲜因为食物特性，被称为“发物”，可能诱发痛风发作、引起皮肤瘙痒等过敏反应或使疮疡肿毒等病症加重。对此，福建中医药大学附属人民医院临床营养科主任、主任医师叶彬华提醒有这类疾病的患

者谨慎食用海鲜，她还对湿热体质人群吃海鲜给出了几点建议：

选择合适的海鲜种类。性温的海鲜更易助湿生热，因此湿热体质者建议选择性味甘平的鱼类，或者凉性的贝壳类，避免温热性质的海鲜，如虾、蚶、鳝鱼。痛

风或高尿酸血症的患者可选择低嘌呤的海参、海蜇。

控制食用量，每次食用量以不超过100克为宜，避免因过量进食海鲜加重脾胃负担。烹饪方式有讲究，宜采用清蒸、水煮等清淡的烹饪方式，避免油炸、油煎、红烧等，以减轻湿热症状。

“三养三防”兼顾护阳与祛湿

福建中医药大学附属康复医院中医内科副主任医师余运影也提醒，立夏时节养生保健要记住“三养三防”，兼顾护阳与祛湿。

养阳气：立夏后阳气升发，建议每天早晨8点到10点之间晒15分钟后背，帮助阳气舒展。

养心气：中医说“夏属火，对应心”，天热容易心烦气躁。建议每天午休15~30分钟，哪怕闭眼静坐，养心气心血、缓解疲劳。

养脾胃：湿热天气易困

脾，导致胃口差。适合用八段锦中的“调理脾胃须单举”来养脾胃。

防食凉：空调温度不低于26℃，避免直吹腰腹和颈部，晚上睡觉盖好肚子，以免寒湿入侵引发关节痛、腹泻。

防湿邪：下雨后及时通风换气，衣物被褥保持干燥。福州属于潮湿地区，可用藿香、佩兰各20克，艾叶10克，煮水泡脚祛湿。

防上火：夏季上火多是“虚火”，表现为口干舌燥，但手脚凉，这是上热下寒，

刮痧是好方法，可刮拭足底涌泉穴或小腿内侧(足少阴肾经)，有助于清虚火。如果是“实火”，如口疮、便秘、尿黄，可重点按揉或者拍打足临泣、内庭穴、阳陵泉穴，清热泻火。

福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心推荐了三款立夏养生膳食：鸭肉冬瓜汤具有滋阴养肝、健脾利湿之效；豆苗猪肝汤能滋补养血、健脾消食；生脉茶饮则可益气养阴、清热生津。