

今日立夏！春尽杂英歇，夏初芳草深

“外热内虚”，饮食要注意“增苦减咸”



“立夏尝三鲜”的习俗深受人们喜欢，意在庆祝初夏的丰收。

新华社发

北京时间今日13时57分将迎来立夏节气，作为夏季的第一个节气，此时大地虽已入夏，但地气尚未完全充盈饱满，阳气与阴气开始相互交织、此消彼长。专家提醒，此时节阳气逐渐旺盛，万物生长繁茂，人体气血运行也由春生转向夏长。因此，立夏时节的养生之道，关键在于把握“渐”字诀，着重调养心神、护养阳气。

钱春是送别 立夏尝三鲜

“一朝春夏改，隔夜鸟花迁”，立夏时节，多数春花已经凋零，春的姹紫嫣红很快就会过渡到夏的草木葱茏，正所谓“春尽杂英歇，夏初芳草深”。

立夏，是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，立夏的到来，标志着春天扫尾，夏日登场。这时节，春暖尚未舍得离开，而夏热已悄然出头。

立夏时节，江浙一带的人们通常会摆酒宴送春归去，俗称“钱春”。清代袁学澜撰写的苏州民俗志《吴郡岁华纪丽》中就有“钱春宴”的记载，樱桃和鲜笋是主角。一筵食毕，春垂帘，翩然远去。钱春是送别，何尝不是新的开始？

如果说春是“生”的季节，那么夏就是“长”的季节。王来华说，立夏时节及以后，气温升高，雨水明显增多，动植物进入旺盛的生长期，南方的早稻大都分蘖，油菜花已然结籽；北方地区的冬小麦也在灌浆之中；还有，那些春天里播下的作物种子此时相继出苗。

喜人的是，立夏时节已有新生果实供人们尝鲜了。江南地区的梅子青了，樱桃红了，一些早熟的荔枝品种也开始上市，新鲜的果香开始弥漫，催生出一一种在“舌尖上立夏”的感觉。

民间素有“立夏尝三鲜”的习

俗。“‘三新’也可以说‘三鲜’，至于‘三鲜’的具体内容，各地大同小异，彰显了民间食俗的多样性和丰富性。”王来华强调。

春意藏，夏初长，风暖人间草木香。在这个花褪残红、绿肥红瘦的时节，何不效仿古人钱春，三五好友趁此相聚，和春告别，与夏相拥，不亦乐乎。

立夏时节湿热起 护心顾脾养阳气

中医专家提示，立夏后气温逐渐升高，降雨增多，湿热之气渐盛，此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则，重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

立夏之后，季节更迭，全国气候呈现“南北分温”的态势。岭南地区湿热氤氲，空气黏腻闷热；江北地区燥气初显，昼夜温差大。

武汉地处华中，兼具南北气候过渡特性，此时湿气渐长、暑热初萌，时而细雨绵绵、空气潮润，时而气温攀升、闷热感初现。

面对这样的气候，专家提醒，立夏时节需警惕三大健康隐患。

其一，心阳耗散，因昼长夜短易扰动心神，导致心悸多梦、血压波动；

其二，湿困脾胃，梅雨季节空气湿度大，影响脾胃运化，出现脘腹胀满、肢体困重；

其三，寒邪内伏，气温变化大，骤冷骤热易致卫表不固，诱发关节

痹痛、胃肠痉挛。

针对这些隐患，专家认为养生应遵循“三防”原则：防大汗伤阳、防贪凉损卫、防郁怒耗心。通俗来说，午间阳光强烈时，应避免长时间暴晒，以免大汗淋漓损伤阳气；夜间忌露宿，以防寒邪侵袭；同时，汗出后及时拭干，避免湿气滞留体内。

结合中医“治未病”理念，这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍，每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟，可化解郁热内蕴导致的心烦失眠；仰卧屈膝，双掌交叠顺时针环形推揉腹部，自剑突至耻骨为一遍，每日操作49遍，可破除春末积聚的湿浊，防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

立夏养生要关注 起居等四个维度

专家表示，立夏时节的养生需关注起居、导引、情志、饮食四个维度，通过顺应时节的调养方法，帮助身体更好地适应季节变化，维持身心健康。

起居有常，顺阳而动。立夏后遵循“夜卧早起”的原则，建议亥时（21时至23时）入睡，卯时（5时至7时）起床，以顺应阳气升发。午间可小憩15~30分钟，即“子午觉”，以养心神。衣着应选择透气棉麻材质，注意腰腹保暖，避免贪凉。

导引有度，适度升阳。立夏后气温升高，运动宜选择散步、慢跑、



新华社发

瑜伽、游泳等低强度项目，以不感到疲惫为宜，减轻心脏负担。推荐晨练“养心功”：平气式，双脚分开，掌心相叠按于膻中穴，深缓呼吸9次；通络式，双臂如鸟展翅，配合脚跟起落21次。运动后可饮淡竹叶茶，避免用冷水冲凉。

情志有节，修心养性。立夏后天气渐热，易使人烦躁，需注重情志调养。建议践行“三调”法：一是调息：采用“478呼吸法”（吸气4秒、憋气7秒、呼气8秒），反复进行以平复情绪；二是调心：通过正念冥想保持内心平静；三是调神：通过书画等活动陶冶性情。遇事时牢记《养生论》中的“修性以保神，安心以全身”，保持心境从容。

立夏饮食应以清补为主，兼顾祛湿。遵循“增苦减咸”原则，多食用苦瓜、莴笋等清心泻火的食物，减少咸鱼、腊肉等咸味食物的摄入，避免加重体内湿气。

综合新华社、央视、《长沙晚报》报道