

作别缤纷春日，拥抱热情的夏

立夏来临 养心护阳正当时

“槐柳阴初密，帘栊暑尚微”，5月5日19时49分迎来了今年的立夏节气。

春日渐远，夏日初来。天文学中，立夏是夏季开始的标志。蛙声蝉鸣，草长莺飞，绿肥红瘦，云卷云舒，万物开始奋力生长，一年中最热闹的季节来了。让我们与春日作别，在夏季静默生长，奋发向上……

做立夏饭 给五脏全方位“充电”



中医讲“五色入五脏”

青赤黄白黑
↓
肝心脾肺肾

立夏时节，用赤豆、黄豆、黑豆、豌豆、绿豆和大米一起制成立夏饭，给五脏全方位“充电”。

喝立夏茶 收敛阳气排出湿气



立夏养心祛湿茶

太子参10克、麦冬10克、茯苓10克、五味子6克，养生壶一煮，代茶慢饮。

喝一道源自中医古方的立夏茶

- ✓ 收回浮越的阳气，补充消耗的津液
- ✓ 排出体内湿浊，身体轻盈舒畅

夜晚难眠 试试用手心搓脚心



- 立夏后汗多伤阴，心火上升、肾水不足，容易失眠、难以入睡。

手心搓脚心

睡前半小时，洗净双脚并擦干，用手心（劳宫穴）快速摩擦对侧脚心（涌泉穴）至发热，再慢慢顺时针揉按1~2分钟，疏导心火、滋养肾阴。

入夏烦躁 揉一揉平心静气穴



小指侧，弯手腕时突出的圆骨头外下缘凹陷处，小幅度环形轻揉3~5分钟，一天2~3次。

- 立夏之后，很多人容易心火旺、心神不宁。轻揉神门穴，有助宁心安神、平心静气。

图据《健康时报》

立夏时间 到底是如何确定的

这个时间是如何确定的？听专家一一道来。

要弄清其中的具体原因，首先要从天文学的角度理解节气究竟是怎么定的。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，二十四节气是我国古人通过观察太阳周年视运动，认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系和社会实践。

在长期观察中，我国古人发现，太阳每年的位置变化周期与气候节律关联紧密。于是在历法里，将一个回归年（约365.2422天）均分为二十四等份，每一等份即为一个节气，总称二十四节气，这种划分方式称作“平气法”。

随着认知不断深入，我国古人发现太阳在一年中的运动并非匀速，此后便改为使用“定气法”划分二十四节气。此法把黄道（360度）分成二十四等分点，以春分点为0度起点，太阳在黄道上每运行15度为一个节气。两个节气之间相隔天数为15天左右，全年即有二十四节气。

二十四节气每月有两个，上半年在公历每月6日、21日前后，下半年在公历每月8日、23日前后，上下差不了一两天。具体到立夏，日期通常只在公历5月4日、5日、6日之间变动。

杨婧解释，由于地球绕太阳运行的速度并非匀速，因此同一

节气每年交节的具体时刻都会有所变化，并非固定不变。以2023年至2025年为例，立夏时间分别为：6日2时19分、5日8时10分和5日13时57分。

二十四节气的交节时刻是怎么算出来的呢？作为我国首个现代天文学研究机构，中国科学院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，并以《中国天文年历》的形式对外发布。按照紫金山天文台发布的天文年历，今年立夏的准确时间为5月5日19时49分。

立夏是“四时八节”之一。“四时”即春夏秋冬四季，“八节”包括立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。在我国古代，二十四节气的出现并不是一蹴而就的，“二分二至”最早出现，随后出现的是“四立”。

“立”即开始的意思，“四立”分别标志“四时”的开始。立夏，是天文意义上夏天开始的日子。《礼记》的月令中记载了立夏时节的星象：“孟夏之月，日在毕，昏翼中，旦婺女中。”意思是说立夏时节，太阳位于毕宿，黄昏后和黎明前位于南方天空的分别是翼宿和女宿。

古人将立夏节气分为三候：一候蝼蝈鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生。立夏意味着夏天的开始吗？杨婧表示，立夏是天文学意义上夏季的开始，并不代表着气象学上真正入夏。在气象学当中，需要平均气温连续5天达到22摄氏度以上，才算进入夏天。

立夏来临 养心护阳正当时

春生夏长，秋收冬藏。二十四节气，是流转的时令符号，更是中国人顺应天时、调和身心的生活智慧。

立夏最大的考验不是“热”，而是“热”与“寒”的拉扯。“立夏”之后暑热渐起，雨水增多，湿热之气常常交织。春夏更替，将“养心护阳”提上了人们的养生日程。

在中医看来，夏季阳气渐盛于外，阴气伏藏于内，人与天地相应，体内的阳气也趋于体表，气血运行旺盛。然而，立夏时节也有其特殊的健康挑战。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任董国菊介绍，中医认为，夏气与心气相通，立夏以后，人体阳气外浮、心火易旺，加之天气炎热、汗出增多，容易出现心烦失眠、口干舌燥等症状；脾胃功能也相对减弱，贪凉饮冷则更易损伤脾胃，导致消化不良、腹泻腹痛。

“春季贵在‘舒’，助阳气生发条达；立夏贵在‘静’，顺阳气外浮而戒躁戒怒。”董国菊说，起居上，春季只需“夜卧早起”，立夏则还需午间小憩以养护心气，使其免受暑热所伤，同时兼顾益气养阴，但需注意“夜卧”最晚不超过23时，午时午睡15分钟至30分钟即可。

暑热既伤心气，又扰心神。中国中医科学院西苑医院主治医师李秋忆说，立夏后气温升高，容易

使人烦躁、动怒，静坐冥想、听舒缓音乐等方式能够让人心情平静。

静以养心，动则生阳，立夏宜适度运动，但应避免大汗淋漓耗伤阳气。李秋忆建议，选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦等舒缓运动，以微汗为度。

入夏后，在暑湿之气侵袭下，守护脾胃阳气成了饮食调养的“头等大事”。

“此时饮食切忌贪凉饮冷，应以清淡温软、易消化的食物为主。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说，日常可用党参、白术、茯苓、炙甘草搭配大米煮粥，温和补益脾胃。

立夏时节，民间流传的一些饮食习惯，同样蕴含着丰富的中医养生智慧。“无可奈何春去也，且将樱笋饯春归。”江南地区有品尝樱桃、青梅、枇杷等“立夏三新”的讲究。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任窦丹波说，这一讲究正是利用这些食物生津止渴、促进消化的功效来补充体液、消热解暑。

茶则是这一时期“流行”的养心佳品。窦丹波说，我国南方一些地区流传着“不饮立夏茶，一夏苦难熬”的说法，这是因为茶能清心降火、生津止渴，饮茶不仅能补充水分，还能平抑心火。

立夏还意味着“冬病夏治”预备期的到来。中医专家提示，日常坚持按揉内关、神门、神阙等穴位，可分别帮助止呕调心、宁神定志、安神补肾。

据新华社电