

立夏到,南通这些民俗寄寓美好愿望

挂上蛋络子吃蛋吃糕不疰夏



迎夏——表达美好期待

“立夏时节,万物繁茂。”市民间文艺家协会名誉主席、民俗专家王宇明说。明人《莲生八牋》一书中写有:“孟夏之日,天地始交,万物并秀。”这时夏收作物进入生长后期,冬小麦扬花灌浆,油菜接近成熟,夏收作物年景基本定局,故农谚有“立夏看夏”之说。

同时,水稻栽插以及其他春播作物的管理也进入了大忙季节,所以,我国古来很重视立夏节气。据记载,周朝时立夏这天,帝王要亲率文武百官到郊外“迎夏”,并指令司徒等官去各地勉励农民抓紧耕作,表达期待丰收的美好寓意。

吃蛋——盼热天不疰夏

“立夏吃蛋”,对于许多通城人来说,是不可或缺的仪式感之一。这天,孩子胸前挂的是五彩线或者绳儿结的蛋络子,里头放的是红壳子熟鸡蛋,或是青壳子的鸭

蛋、鹅蛋,正应了一句俗语,“立夏吃了蛋,热天不疰夏”。王宇明介绍道:“疰夏,是民间的说法,症状是睡不好、肚子胀、不想吃东西、没得力气,尤其是小孩居多。”

此外,有的人家中午还习惯吃炒蛋、涨蛋、炖蛋,以及苕苕菜。苕苕菜又叫甜菜,和白菜差不多,矮而胖、叶子厚、绿颜色,吃起来有甜味。传言苕苕菜也可以防止疰夏,人们便选择在这天将其搬上了饭桌。

称人——寓意身体健康

以往南通立夏还有“称人”的习惯。传说是刘备死后,诸葛亮派赵子龙把刘备的儿子阿斗送往江东,并拜托其后妈、已回娘家的吴孙夫人孙尚香抚养。那天正是立夏日,吴孙夫人当着赵子龙的面给阿斗称了体重,到来年立夏再称一次看增加了多少后,再写信向诸葛亮汇报,由此形成传民间的风俗。

吃完立夏饭后,街坊邻居、男女老少围聚一团,几个大人用箩筐或者大秤开始帮小孩称分量。说的是这天称了以后,

就不怕夏季炎热,不会消瘦,也可免疰夏。王宇明表示:“其实,老百姓‘称人’还是想看看小孩在一年当中究竟重了多少,寓意身体健康健康,避免苦夏漫长。”

吃糕——寄托美好愿景

立夏吃糕,应时的是绿豆糕。“一般人家是吃过年时蒸的、浸在矾水里的大糕,也有的人家用晒的糕干,加上腊月二十四送灶留下来的赤豆饭锅巴和米煮成粥,用糖拌着吃,又叫‘赤豆锅巴糕干粥’。”王宇明补充道,“说是吃了它一不疰夏,二不腰疼。”

此外,若立夏时天气晴好,会游泳的孩童还会下河洗澡,可保证夏天不生病;家庭主妇则习惯晒衣裳、晒被,防止衣裳受潮发霉。

王宇明表示,立夏的风俗虽然各地不一,但都是为了增加营养、锻炼身体、搞好卫生、安全入夏。民俗和民风当中包含了一定的科学性,更多的是寄托了人们对生活的美好愿景。

本报记者杨镇潇

夏季第一个节气今晚到

今日立夏 万物并秀

新华社天津5月4日电“一朝春夏改,隔夜鸟花迁”。当太阳到达黄经45度时,立夏节气到了。北京时间5月5日20时26分将迎来立夏。此时节,夏日初长,槐柳阴密,帘栊暑微,万物并秀。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说,每年公历的5月5日或6日,为立夏节气之始,它是二十四节气中第七个节气,也是夏季

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。“小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头”,成为立夏时节的景观特色。

古人所说立夏,含“万物至此皆长大”之意:“夏,假也,物至此皆假大也”。就是说一到立夏,随着日照和雨水的增加,气温逐渐升高,农作物和各种绿植开始茁壮成长。

周润健

立夏养生 在于“走心”

专家建议适当午休、多吃“补心”食物

特别提醒

5月5日,立夏,象征夏季的开始。市一院中医科主任王旭东提醒:立夏时节,自然界阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,肝气渐弱,心气渐强。因此,夏季养生要以“养心”为主,注重对心脏的养护。

《黄帝内经》曰:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。”王旭东提醒,在夏季,市民入睡可稍晚一些,但入寝最晚在子时前;天明即起,户外活动、多运动、多晒太阳,使一身阳气向外舒展,借天地阳气的盛大来养护自身阳气。同时,立夏后应养成午睡的习惯。夏季日长夜短,迟卧早起,中午休息小眠可以恢复精力,取一小时左右甚佳。午休时不要贪凉,避免在风口处睡觉,以防着凉受风,发生疾病。

立夏过后天气逐渐变热,但尚未进入高温期,因此不可稍感暑热就过量饮用清凉饮料,以免损伤阳气。王旭东建议,此时食物宜逐渐转为清淡之品,不能

贪口感而食用过多油腻、易上火食物,应多食蛋白质含量较高的鱼类、瘦肉、豆制品、乳品等,既能补充营养,又可达到“补心”的作用。他推荐可适当多食莲子、黑木耳、豆类等。同时,立夏后出汗较多,要注意补充水分,最好是多饮温开水。

此外,市民还应注意运动调养,夏天是晨练的好时节。中医养生中讲究“冬藏夏放”,也就是说冬季要注意营养和能量的积累,而夏季就要增强身体的新陈代谢能力,所以需加强锻炼,增强自身免疫力,但不可剧烈运动,“汗”为心之液,汗出过多易伤阳气。也可选择在晚饭后1小时再锻炼,锻炼方式不可过于激烈,最好选择散步、慢跑、太极拳等,活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷,防止心肌缺血发作。

王旭东还提醒,立夏时节,人们应注重调节心情,使自己做到心静自然凉,且保持神清气和、心情舒畅,切忌大喜大悲。总之,立夏养生,首重养心,心宁则神安,神安则身形自守,则百病除、百忧消。

本报通讯员高洁

本报记者冯启榕

天苑中介

文峰路15号文峰桥北首
15862825879

悦海名邸 25/电梯 建126m²+汽车位 毛坯 295万 满二
星光城 1x/电梯 建133m² 满二年 毛坯 280万
急卖:江海佳苑 5/16楼 建118m² 毛坯 阳光好 170万
中海碧林湾 30/电梯 建114m² 精装 170万
紫东花苑 7/9楼 带电梯 建93m²+12m² 车库 精装 168万
弘运园 5/7楼 建110m²+15m² 车库 158万元
学田苑纯底层 建74.5m² 二室半 空学位 145.5万

久和中介

莘园路市级机关第二幼儿园东侧
85113759 15051270211

万科白鹭郡 1/电 126m² 精装修第一排 有院子 251万
1895公馆 中/电 117m² 3-1 精装 290万
花园角 3/5 61m² 2-1 毛坯 79万
仁和锦居 17/19 106m² 2-2 婚房 车25m² 129.8万
紫竹苑 1/车 125m² 3-1 精装 车库12m² 220万
姚港路31号 1/6 77.6m² 2-1 中装 137.6万
华强城 中/层/电 87.9m² 2-2 前排 精装 168万

银河中介

城隍庙东大街160米北园新村3幢18号店面
13862968413 15950810928

城港新村 6/6层 2室1厅 65m²精装【未住人】急卖 83.8万
华威园 1/车库2室1厅 71m² 简单装潢 158万【实验学区】
弘运园 5/7层3室南 110m² 中档装潢车库15m² 158万
银花苑底楼 2室一厅 64m² 中档装潢【有大院子】 238万
众和花苑 2/6层 3室阳光厅2卫 138m² 精装车库32m² 418万
天安花园 3/5层 4室2厅2卫 145m² 精装满5唯一 406万
北郭东村 2/6层 2室半 87.5m² 中档装潢【三中】 156.8万
苏建名都城 中层 3室2厅2卫 142m² 会车库车位 398万

天安中介

江景苑菜市场南門
85595336 13390945336

有土地/厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记 面议
城市之光花园 3/ 三室阳光厅 118m² 产权车位1个 洋房 精装 300万
圆融公馆 12/6 三室阳光厅 187m² 精装未住 会客厅1个 景观房 650万
虹桥新苑 2/6 三室一厅 110m² 车库20m² 中装 设施齐全 163万
通富北路人民路附近 土地 60亩 可以分割 具体面议 160万/亩
万源世家 18/18 三室阳光厅 142m² 汽车位1个 毛坯 景观房 420万
钟秀东路办公用房 2/6 有电梯 268m² 钟秀东路与外环东路 已经出租7.5万一年 135万
濠滨花园 9/11 三室一厅 126.7m² 车库3m² 汽车位1个 豪装 325万

家乐中介

物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)
18912270383 13773638380

濠南君臣(二附启秀学区) 1X/16 2/1 100.5m² 精装 急售(空学位) 308万
望江楼(二附三中学区) 3/6 2.5/1 75.64m²精装满(空学位) 308万
富贵园(二附学区) 2/6 1/1 63m²装潢(空学位) 275万
富贵园(二附学区) 3/6 2/1 78m² 全新精装修 338万
春晖花园(一附学区) 3/6 3/2 123.57m² +13m²(车库)装潢 268万(净)
华威园(实验小学) 3/6 2/1 66.6m² 装潢 165万
万科白鹭湾(洋楼) 5/6电 3/阳光厅 115m²+车位 精装 156万
公园南苑 6电 2/1 98m²+16m² (车库) 155万

《江海晚报》二手房广告 花钱少,效果好,为您带来无限商机! 广告投放热线:68218965