

今天22时44分立夏,雨淋淋

根据新近出版的《中国天文年历》,今年立夏的准确时间为5月5日22时44分。

我国古代将立夏分为三候:“一候蝼蛄鸣,二候蚯蚓出,三候王瓜生。”即是说这一节气中首先可听到蝼蛄在田间的鸣叫声(一说是蛙声),接着大地上便可看到蚯蚓掘土,然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

中科院紫金山天文台研究员王思潮表示,作为我国权威的天文测算部门,紫金山天文台负责实施我国的日历编算和发布,每年编算次年的农历日历,其中包括朔望和节气时刻,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。

新华社记者 周润健 蔡玉高

»立夏·天气 白天依旧有雨

5月初,南京似乎已有盛夏的先兆,出现了33.8℃的气温。“虽然近些年,有提前入夏的趋势,但是目前离夏天还有一段距离。”气象专家表示。根据百年来的气温资料分析,南京进入夏季的平均日期在5月26日左右。

从昨天夜里起,江苏受到一股中等强度的冷空气影响,有阵雨或雷阵雨天气,南京又重新回到清爽舒适的春天。今日立夏,白天依旧有雨,夜里渐

止。预计明天降水云系逐渐远离江苏。本周后期,南京不会特别燥热,以多云天气为主,气温都在15℃~25℃。

在立夏节气,南京的1953年5月9日至10日出现过34℃的最高气温,但也有个别年份立夏节气气温明显偏低,如1956年5月15日,只有15℃左右,相当于3月中下旬的最高气温。所以立夏节气南京温度的年际变化是相当显著的。

快报记者 孙羽霖

»立夏·保健 养生首重“心”

快报讯(记者 刘峻)今天是农历立夏。随着气温升高,很多人出现了烦躁不安、睡眠不好、血压升高等症状。记者日前从南京各大医院了解到,立夏前夕因心肌缺血、心律失常、血压升高前往医院就诊的患者开始逐渐增多。专家指出,立夏后天气渐热,养生应重视静养,最需护心。

南京市中西医结合医院内科主任鞠娟介绍说,心在五行中对应的是“夏”,也就是说在夏季,心阳最为旺盛,加之气温升高,人们很容易烦躁。因此,平心静气戒焦躁是立夏后人们最应注意的护理要点。

[相关链接]

静养勿躁 午睡很重要

养生专家提醒说,立夏时节,虽然雨水增多,但总体趋势是天气日渐炎热,值此时节,公众要戒躁戒怒,努力做到心静。

养生专家表示,立夏后天气炎热,昼长夜短,晚间睡眠不足,人体经过一个上午的劳动和工作,体力和精力消耗较大,所以午睡对保障身体健康、减少某些疾病的发生起着关键作用。

此外,立夏时节,要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调整自己工作计划和生活节奏,适当地减缓速度,并留有一定余地。

另外,此时节还要节欲守神,善于满足,应保持淡泊宁静的心境,处变不惊,遇事不乱,凡事顺其自然,静养勿躁。

养生专家表示,随着夏季的到来,气温明显升高,头痛病、皮肤病、肠胃疾病等开始侵害人们的健康。可通过调剂饮食、补充水分、消暑降温、节制冷食、调整情绪、注意休息和卫生等手段进行保守治疗。

新华社记者 周润健



立夏称人 资料图片

»立夏·习俗 坐门槛、称体重保平安

伴着昨日的蓝天白云,今日立夏。“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入生长旺季的一个重要节气。

“立夏”节气,为了平安度夏,老南京人会有很多“讲究”。

吃蛋

流传最广的习俗是吃蛋,鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋均可。俗话说“立夏吃了蛋,热天不疰夏。”老人会将煮熟的蛋装在五彩编织袋里,给小孩子挂在胸前,希望让孩子一个夏天不中暑、不闹肚子。

坐门槛

“在立夏这一天,老南京人还有让孩子坐坐门槛这个习俗。”东方文化研究所所长陶思炎表示。在以前人的观念中,门代表着威严和魔力。大门是阴阳的交界,是出入的门道,让小孩子坐坐门槛有大门守护小孩子的意思。即将进入夏日,家长们都希望“门神”能够保佑孩子出入平安。

此外,到了夏季,各种病毒细菌繁衍很快,老南京人喜欢用江水、潮水来洗门槛,以此希望能够

躲避虫害,希望大门能够不给虫蛀。但是由于城市的发展,这种风俗不多了。

在《金陵岁时记》中有记载:“立夏叫小儿骑坐门槛,食豌豆糕,谓不疰夏。”这个风俗的由来,是因为夏令天气火热,人多不思饮食,让孩子吃豌豆糕可以让孩子整个夏季不厌食。

称人

“在立夏时节,老南京还有个‘称人’的习俗。”陶思炎表示。由于夏天,气温高,小孩子的饮食和睡眠会受到影响,身体可能会消瘦。“称人”只是人们借立夏之机称称孩子的体重,以示提醒:炎炎夏日来了,要多注意身体的健康。

尝三鲜

在吃的方面,老南京这一天还有“尝三鲜”的习俗,即樱桃、青梅和鲥鱼。

樱桃又名含桃,味甘美,能调中益脾,美人容颜。古时常用以祀宗庙,作贡品,朝廷亦用以赐百官。

青梅,指未成熟的梅,味酸而脆,可与蜜糖相拌食用之。

鲥鱼,史记“三月出扬子江中,味极甘美,然多骨而速腐。”是长江

中名贵鱼类之一。

驱蚊虫

立夏之后,蚊虫开始活跃,古人会把皂角枝、红花树的果实等药草花类放在围墙或屋角处,举行“驱蚊虫”的仪式。另外,“立夏”这一天的阴晴还是古人预测一年收成的重要依据。古人认为这一天下雨最好,因此有了“立夏不下,早到麦罢”“立夏不下雨,犁耙高挂起”等民谣。

采访中,不少年轻人认为,立夏这些习俗并没有科学依据,只不过是图个热闹,寻个开心而已。他们表示,这种传统的民俗能够保留下来是一种好事,但觉得不必拘泥于吃鸡蛋、坐门槛,可以选择发短信息等其他方式来记住这个风俗。

快报记者 孙羽霖



南京立夏有吃蛋的习俗 资料图片

现代快报

本周六下午两点, S曲线大赛紫颖丰胸站在洪武北路55号置地广场现代快报社8楼现场招募, 幸运的你将获得紫颖提供的为期1个半月的美胸打造。

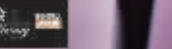
现代快报第三届“S曲线大赛”火热登场, 免费为你打造S身材

南京城的大S、小S

你们在哪里?

报名条件: 1. 18岁-50岁的女性, 身体健康。
2. 提供姓名、年龄、身高、体重、身份、两张生活近照、联系方式等真实详尽资料。
3. 能保证按机构的时间、需要配合的要点等, 全程按时参赛。

报名方式: 1. QQ群报名: 加入《时尚周刊》官方讨论群(群号: 84749029, 敲门砖: 时尚周刊), 将姓名、年龄、身高、体重、工作及两张生活近照、联系方式或个人资料传递给群主。
2. 邮箱报名: 将以上个人真实详尽资料, 发送至邮箱 xdkb@163.com
3. 电话报名: 拨打96060, 将个人资料告诉业务员。



注: 专业机构全程免费为你减肥、塑形。三胸, 让你45天内成为南京城的大S。你还在犹豫什么呢? 立即行动起来报名吧!