

●诗节令●

立夏： 芳菲随春去 碧绿入夏来

告别美丽的春天，立夏来到面前。如果说，春是生的季节，是花的姹紫嫣红，那么夏便是长的季节，是叶的绿意葱茏。万物生长，人有“成人礼”，立夏便是万物的“成物礼”，让人感受到大自然的盎然活力。

正如《月令七十二候集解》中云：“夏，假也，物至此时皆假大也。”《尔雅》曰：“夏，大也。”“假”是盛大的意思，季节交替中，一夜微风催走春的身影，夏天的号角已经奏响。立夏俗称“四月节”，是标示万物进入旺季生长的一个重要节气。

古人爱立夏，写下无数佳句诗篇，藏在史籍的字里行间。它们犹如散落在历史长河里的星辰，从中华上下数千年岁月中缓缓流过，至今熠熠生辉。其中，陆游曾作过三首立夏诗，将人们对春夏更迭的感情、立夏的时令风物刻画得淋漓尽致，今人读来都颇有趣。

立夏前两三日，陆游不忍春逝，有些伤春惜春之情，作诗写尽内心愁绪，曰：“余春只有二三日，烂醉恨无千百场。芳草自随征路远，游丝不及客愁长。”

到了立夏这一天，诗人见春深迟暮生已成、夏初万物长蕃秀，精神为

之一振，对生机勃勃的立夏猛生好感，又曰：“赤帜插城扉，东君整驾归。泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀。槐柳阴初密，帘栊暑尚微。日斜汤沐罢，熟练试单衣。”

立夏过了十余日，陆游还沉浸在万物风华并举的喜悦里，他写道：“争叶蚕饥闹风雨，趁虚茶懒斗旗枪。林中晚笋供厨美，庭下新桐覆井凉。堪笑山家太早计，已陈竹几与藤床。”这一时节，他观蚕事，试茶艺，品尝晚笋，坐梧桐树下纳凉……寥寥几句诗，将山里人夏天那清凉自在又充满烟火气的生活，刻画得入木三分，意境优美，明白如话。

陆游的立夏“一键三连”，足见其

对这一节气的喜爱。

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。”立夏日，太阳到达黄经45度，气温逐渐升高，万物生长旺盛。在古代，人们会举行“迎夏”仪式，还会吃立夏蛋、喝立夏茶，以祈求平安健康。

“立夏尝三鲜”的习俗，也深受人们喜欢，意在庆祝初夏的丰收。其中，有的地方品尝苋菜、蚕豆、黄瓜等“地三鲜”；有的地方品尝海蜇、鲥鱼、河豚等“水三鲜”；有的地方品尝樱



立夏摘樱桃 新华社发

桃、杏子、枇杷等“树三鲜”，总之就是应季而食，舒服度夏。

华东师范大学民俗学研究所教授田兆元说，“尝鲜是立夏的主题，也是多地的习俗。与秋收后即将来临的严冬彻骨寒意不同，夏收时满目都是盎然绿意。人们面对新鲜的蔬菜瓜果豆苗，品尝冬春以来孕育的果实，庆祝一年中第一次大规模的收获，体验的是物质丰富的尝鲜快感，在内心升腾的更多的是惊喜和愉悦。”

“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”春天那色彩斑斓的百花所散发的香气渐行渐远，在满目葱翠中，白裙飘飘的夏季带着瓜果香翩跹而来。季节更迭，周而复始，呈现大自然生生不息的力量。“春争日，夏争时”，随万物灼灼成长，迎接更好的自己，才终不负时光。

据新华社

●健康讲堂●

伏案久坐 “白领”也要预防 职业健康风险

新华社北京5月5日电（记者 董瑞丰）“白领”劳动者因久坐、伏案工作，面临颈椎病、肩周炎和腰背痛等健康风险。专家建议，这部分职业人群日常应加强健康保护，预防工作相关疾病。

国家卫生健康委职业健康司副司长、一级巡视员王建冬介绍，腰背痛、颈椎病、长期站立导致的静脉曲张等症状虽然不在我国现行的职业病目录中，但可能因不良工作方式等引起，一般可归于工作相关疾病。

《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出要实施职业健康保护行动。对长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群，一方面鼓励用人单位合理安排工作时间，建立保护劳动者健康的相关制度如工间操制度、健身制度等，另一方面，劳动者个人应注意通过伸展活动等方式缓解肌肉紧张。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所所长孙新表示，长期伏案工作的劳动者要注意保持正确坐姿，工作1小时可以休息5分钟到10分钟。此外，久坐不动容易导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病，鼓励用人单位为劳动者定期开展健康检查，改善工作环境和条件，提升劳动者防病意识和防病技能。

2/3以上居民大豆摄入量不足 合理膳食鼓励“增豆”

新华社北京5月4日电（记者 董瑞丰）国民营养健康指导委员会办公室近日发布信息建议，成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量，应适当增加。

据介绍，大豆及其制品种类多样、营养丰富，可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，还有助于延缓老年人肌肉衰减。

根据建议，居民一日三餐可选择不同的大豆及其制品，20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。摄入畜肉过多的人群，可用大豆及其制品替换部分肉类。

围绕“合理膳食、健康生活”主题，国民营养健康指导委员会办公室今年加大针对性科普宣传，着力减少食用油摄入，增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

立夏后养生防病须抵御湿热邪气

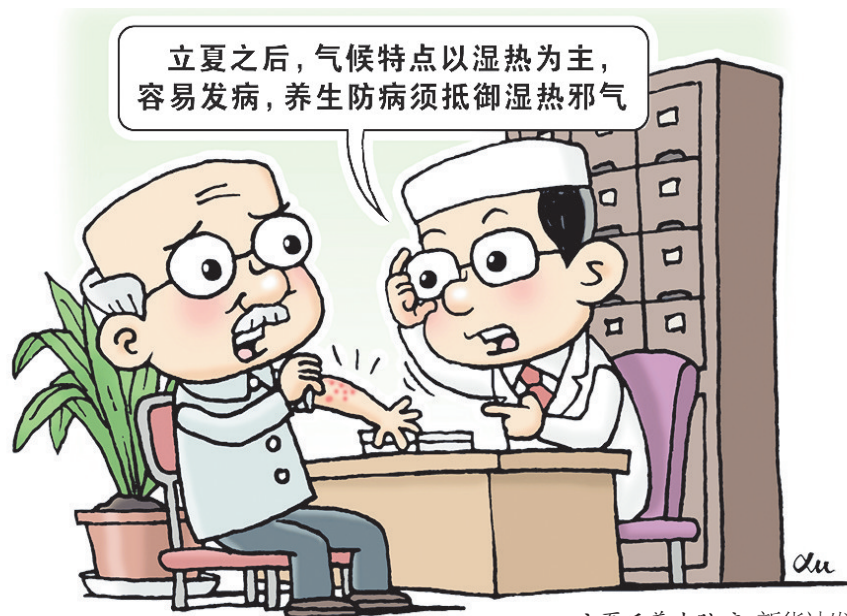
新华社北京5月4日电（记者 田晓航）5月5日将迎来立夏，这是夏季的第一个节气。中医专家提示，立夏之后，气候特点以湿热为主，人若不能适应，感受湿热邪气，则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说，立夏之后，天地之气相交，气温开始升高，湿热之气渐盛，人体的阳气也逐渐旺盛，新陈代谢开始增强，毛孔开泄易感受邪气，因此需重点防范几类疾病。

李景说，立夏后易发皮肤疾病，如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽，避免到蚊虫多的地方，还可佩戴芳香化湿的香囊，并适量服用药膳、代茶饮等，以达到祛湿清热的功效。

同时，夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等，容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现，需要尽快就医。三餐清淡有节制、减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉，此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介



立夏后养生防病 新华社发

绍，心主神明，夏日养生宜保持心神安宁平和，培养偏安静的兴趣爱好，避免动怒；可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品；还可适量服用红色食物，补气养血，如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示，

夏季昼长夜短，可夜卧早起，顺应自然规律；饮食宜清淡，应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入，以顾护脾胃阳气；尽量三餐规律，餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外，应及时补充水分，避免汗出过多损伤津液。

