

# 昨日“立夏” 离夏还差点距离

“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”《中国天文年历》显示，北京时间5月6日3时3分迎来立夏节气。此时节，全国大部分地区平均气温在18至20摄氏度，离全面入夏还是差了不少火候，不过确实也离夏天不远了。

每年阳历5月6日前后太阳到达黄经45度时，为立夏节气开始。在天文学上，立夏表示即将告别春天，迎来夏天。

“泥新巢燕闹，花尽蜜蜂稀。”这是一个充满活力、大地换新颜的季节。放眼望去，蛙声蝉鸣，草长莺飞，绿肥红瘦，云卷云舒，一派生机勃勃的大好景象。正如唐代高骈在《山亭夏日》诗中所云：“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。水晶帘动微



风起，满架蔷薇一院香。”

立夏后，正是“从春到夏”的季节转换时节，人们要顺应这一转变，及时调整好自己的起居方式和生活节奏。此时，人的体力、脑力消耗增大，睡眠时间不足，容易犯困。为保证饱满的精神和充沛的体力，建议午饭后安排一段时间小睡。

夏天是晨练的好时节，建议每天抽出1小时左右的时间，在室外进行锻炼，如散步、慢跑、体操、打太极拳等，锻炼到微微发汗即可。

在饮食上，要低脂低盐，多维生素，清淡为主，如莲子、小麦、玉米、黄瓜、丝瓜等，也可适量吃些红豆，有助于心脏养护。

据新华社

## ■延伸阅读

### 一起来做“推墙操”



要跟着动。

3. 维持5秒：连推5次后，保持推墙姿势不动，5秒后放松。

4. 双腿变换姿势，交替进行。

#### 注意事项：

1. 伸开的两腿向内侧用力，可使大腿内侧肌肉得到锻炼。

2. 膝盖不好的人，如水肿、疼痛，要小心进行，不可勉强。但对正常人来说，这套动作不会伤害膝关节，相反，通过拉伸膝盖内窝，有利于膝盖健康。

3. 不要憋气或停止呼吸，尽量保持自然呼吸。 据《生活日报》

## ■相关链接

### 多彩民俗迎“立夏”



江苏省无锡市一家幼儿园的老师用传统方式给小朋友称重。 据新华社

贵州省铜仁市玉屏侗族自治县一家幼儿园的小朋友在园里的“农家小院”剥竹笋和蚕豆。

据新华社



## 生活妙招

### 艾叶妙用

立夏时节，不冷不热，此时正适合寻山踏青，除了欣赏美景，必备环节就是在山间摘艾蒿。而艾叶的作用除了我们熟知的艾灸，还有很多你不知道的用处。

#### 艾叶煮水洗头

艾叶有抗菌、消炎的作用，煮水洗头可以去头油、止痒、去屑、防脱发，而且不伤害发质及头皮。

把干枯的艾草加水煮开，用艾草水润湿头皮，然后用毛巾把头发包裹起来，让艾草水在头皮上保留10分钟，然后用洗发水或者温水冲洗干净，“十指为梳”用手指反复将头发梳顺。

#### 洗脸、泡脚

艾叶煮水洗脸，对于皮炎、湿疹可以起到一定的治疗作用，但不可长期使用，每月3~5次即可。发烧或高血压患者不适宜此法。

艾叶煮水还可以用来泡脚，有利于加快血液循环，治疗由风寒引起的感



资料图片

冒。

#### 艾水洗澡

用艾叶煮水给小孩子洗澡，还能治疗湿疹、痱子、红屁股等，对蚊虫叮咬、止痒也很有帮助。

#### 艾叶煮蛋

艾叶煮鸡蛋比较常见，对中老年人肾阳虚有很好的疗效。

准备干艾草10克，大枣5枚，生姜3片，鸡蛋1个，红糖适量。将艾叶、大枣、鸡蛋洗净，一同放入砂锅，加适量清水煮沸。鸡蛋煮熟后去蛋壳，再入锅煮5~10分钟，调入红糖，略煮溶解，去药材渣取汁和蛋，饮汤食蛋。

适用于妇女痛经、月经不调或体质虚寒的人群食用。 据《生活日报》

## 园艺日志

### 你见过“成果”未必见过花朵



#### 1 火龙果

火龙果属于仙人掌科，果实其实就是仙人掌开花之后结的果实。成熟的火龙果表皮会呈玫红或者洋红色，可以直接摘下食用。



#### 2 菠萝

菠萝是聚花果，可食部分是它的整个花序，花序轴上螺旋排列的才是它可爱的紫色小花。



#### 3 榴莲

榴莲开花十分气派，一棵树能开出上万朵花，花瓣淡黄、香味浓郁，可以依靠蝙蝠传粉，榴莲的花朵还可以用来做菜。



#### 4 杨桃

星星水果杨桃，不仅果实长得可爱，花朵也是高颜值。瞧瞧，粉紫中带着碎白，娇俏可爱，有没有被惊艳到？

#### 5 百香果

百香果的花朵好似一个带流苏的表盘，雄蕊和雌蕊就像叉开的指针，令人过目难忘。



#### 6 芒果

芒果香甜好吃，花朵却极不显眼，如若不细看，还辨不清它淡黄色的小模样，反倒是红色的花序轴更为醒目。 据《银川晚报》

