

# 宁波晚报

『心系寻常百姓 可读可用可亲』



扫码下载 甬上APP

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日 8 版  
第9473期

2021年5月5日 星期三  
辛丑年三月廿四

新闻热线  
87777777

今天 晴到多云 17℃-25℃  
明天 多云 12℃-24℃

## 你好夏天

“纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。”《中国天文年历》显示，北京时间5月5日14时47分将迎来“立夏”节气。

### 节气

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说，每年阳历的5月5日或6日为立夏节气的开始，它是二十四节气中的第七个节气。古人解释说：“立，建始也，夏，假也，物至此时皆假大也。”“假”在这里表示“大”，意思是说春天播种的谷物，到立夏已长得粗壮高大了。

### 习俗

“春争日，夏争时”，立夏后雨量增多，暑热将临，农村进入“夏忙”时节，并以立夏这天的阴晴测一年的收成，认为立夏下雨最好。“秤人”“斗蛋”、吃立夏饭等民间习俗也保留至今。

### 养生

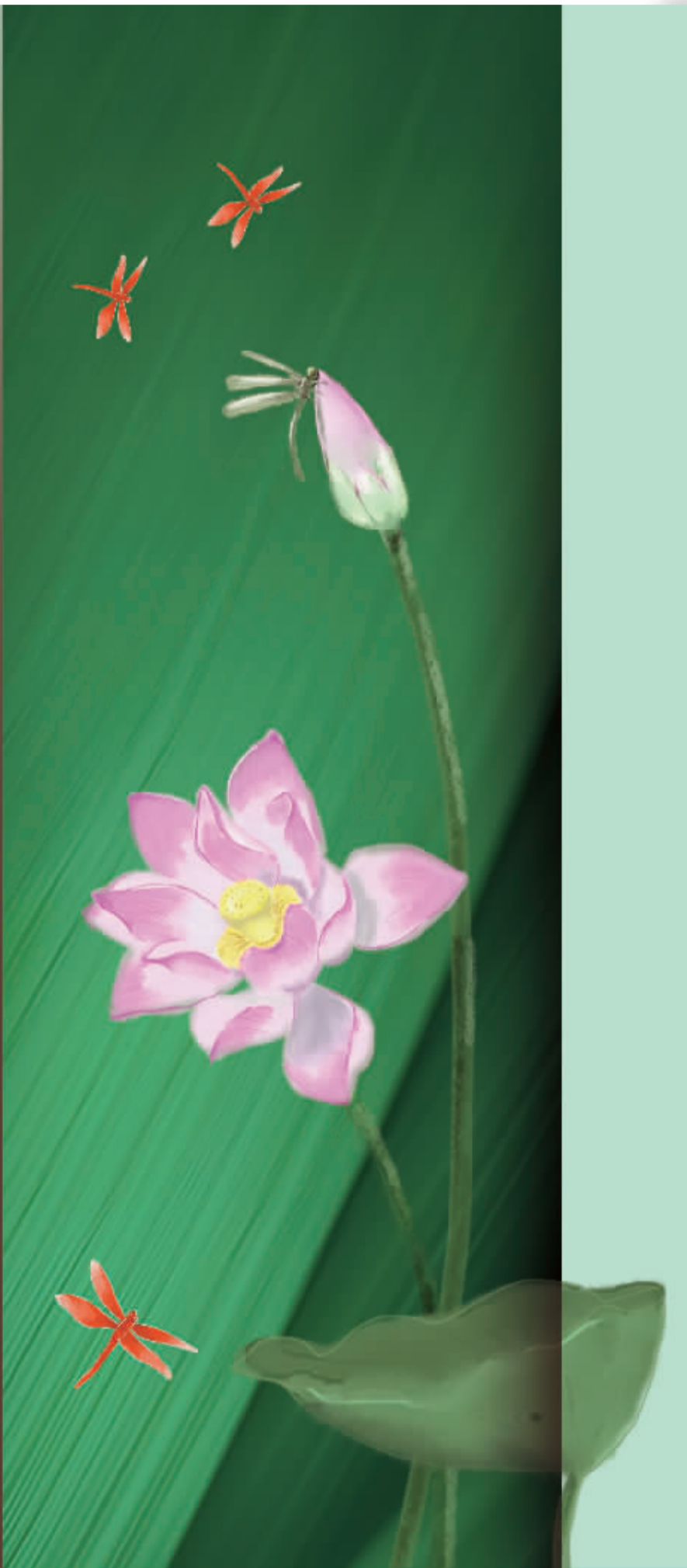
中国传统医学认为，五脏中的“心”对应“夏”，与“夏”相通。罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说，立夏后，加强心脏保养，保持神清气和、心情愉快。饮食宜清淡、易消化并富含维生素，如牛奶、豆制品、鸡、鱼、瘦肉等；多吃蔬菜、水果及粗粮，以增加纤维素、维生素的补充。 据新华社

### 延伸阅读

立夏所代表的“夏天”，指的是天文学意义上的夏天。在气象学意义上，只有连续5天日平均气温达到或者超过22℃以上，且后续天气稳定，才算真正入夏。

一般来说，立夏前后，我国只有福州到南岭一线以南地区进入夏天，全国大部分地区仍处于仲春和暮春时节。对我们宁波来讲，常年的入夏时间在5月28日前后。

记者 石承承 通讯员 林海伦



广告

永赢基金 | 精品基金新标杆

买精品基金 选永赢

平安为万物，投资需谨慎

责编 叶飞 朱忠诚  
审读 刘云祥 美编/制图 徐哨

### 停水通告

因海曙区学院路道路施工，5月7日21时至8日11时，海曙区学院路(望童路一中山路)周边用户停水。



宁波市自来水有限公司

## 朗朗来了!

“希望给宁波音乐之城建设带来一些力量”

A05