

# 立夏

立夏是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气。太阳到达黄经45°时为立夏节气，一般在每年公历的5月5日或6日。在天文学上，立夏表示夏天的开始，气温明显升高，炎暑将临，雷雨增多，是农作物进入生长旺季的一个重要节气。

## 农事操作

夏季是冬小麦、冬油菜等作物收获的季节，也是水稻、玉米、大豆等农作物插栽之时。此时天气变化无常，夏播作物在适期范围内播得越早，产量越高，夏收、夏种工作必须争分夺秒。立夏后，雨量和雨日均明显增加，连绵的阴雨不只会引起农作物的湿害，还会导致多种病害的流行，应积极采取必要的增温降湿措施，并配合药剂防治，以保全苗壮苗。此外，危害庄稼的冰雹灾害天气开始出现，田间管理应注意防范。

## 饮食习俗

立夏节气气温逐渐攀升，人们会感到烦躁上火，食欲出现下降，养生应注重“春夏养阳”，养阳重在养心，可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等。宜遵守“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，清淡饮食，多吃易消化、富含维生素的食物，少吃大鱼大肉和油腻辛辣食物。此外，多吃蔬菜、水果、粗粮、粥及酸味食物，可增强消化功能、滋养肝脏、养护脾胃。

钟瑾/绘