

看遍春花，绿渐肥、红渐瘦，一个新的季节篇章即将开启。5月5日，我们将迎来夏季的第一个节气——立夏。

立夏是一个好吃又好玩的节气，与立夏有关的美食种类丰富多样，南北各不同。在这一天，人们还会做许多有趣的事，来庆祝节令、祈求身心健康。

舟山人立夏除了吃蛋还吃什么？

记者 姚舜婷



立夏称人 小红书作者:哈啰孔子幼儿园

万物繁茂，夏日初始

立夏是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的开篇之节，在每年公历5月5日至7日交节。立夏意味着我们要给烂漫的春天画个句号，也标志着温度渐升、日照增加、雷雨增多，农作物也进入了生长旺季。

不过由于我国幅员辽阔、南北跨度大，各地自然节律不一。立夏时节，我国只有福州至南岭一线以南地区呈现“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季景象，而东北和西北的部分地区这时则刚刚有春天的气息。

今年的立夏恰在“五一”假期的最后一天，舟山的天气如何？据舟山气象预测，“五一”假期我市以晴好天气为主，仅3日夜里有5日受冷暖气流交汇影响有阵雨。气温先升后降，最高气温从4月28日的22℃升至5月1日~3日的28℃，又降至5日的21℃。也就是说，今年立夏，舟山人可能在阴雨中度过，但气温还算宜人，不冷不热，较为舒适。

舟山人过立夏活动多

在舟山与立夏相关的节令活动可谓丰富多样，最为人熟知的要数拼蛋、称人。

《舟山市志·民情风俗》时令习俗有“立夏，家家煮食茶叶蛋或白煮蛋，民间传有‘立夏吃只蛋，气力长一万’的谚语。儿童还用彩线织成的网袋盛蛋挂于胸前，找伙伴们拼蛋，以把他人的蛋拼破者为优胜……”

如今拼蛋依旧是在舟山孩童间流行的节令活动，比拼时一般以实心的尖头互碰，谁的蛋壳碎了就算输，赢者则可以继续与其他人拼，连胜数蛋者为“蛋王”往往被视为心智超人。不过也有个别家庭会为孩子准备鸭蛋乃至鹅蛋，以大取胜，可谓“胜之不武”。

称人也是立夏一大习俗，每到立夏，家家户户都会用大秤杆“称人”，且称的时候颇有讲究，秤锤只能从里往外拿，有体重增加的寓意，不可外往里移。传说此习俗源于三国时代，蜀国灭亡后，阿斗被掳至洛阳。而孟获不忘诸葛亮嘱托，每年立夏带兵去洛阳看望阿斗，每次去都要称阿斗的重量，以验证阿斗是否被亏待。后来民间纷纷仿效，遂成风俗。

也有说法，立夏时节，人的食量减少，体重减轻。立夏称人就有祈求身心健康、体重不减的寓意。据说，在立夏这天称了体重以后，就不怕夏季炎热，人也不会消瘦。

除了拼蛋与称人，舟山人还有在立夏前夕祭龙王、在立夏当天给女孩穿耳洞等习俗，舟山有不少关于节气的习俗，其中数立夏和端午的习俗最为丰富和讲究。



创意茶叶蛋 小红书作者:Tinker Bell

立夏吃什么

在江南地区，立夏有“见三新”的习俗，就是要吃这个时节长出来的鲜嫩物。南北地区都有“尝三鲜”的习俗，三鲜还分为“地三鲜”“水三鲜”“树三鲜”。不过不同地区的“三鲜”指代不同的食材。南方人口中的“地三鲜”通常指蚕豆、黄瓜和莼菜，不同于北方“地三鲜”的土豆、茄子和青椒。而在舟山地区，“地三鲜”通常指蚕豆、笋和软菜，舟山人爱在立夏这天烧软菜羹，往里放蚕豆、鲳鱼、咸齋等。

“水三鲜”的指代也有地域差别，如部分沿海地区将鲳鱼、黄鱼、银鱼纳入“水三鲜”，苏州一带则以鲳鱼、鲈鱼、黄鱼为主。“树三鲜”则指樱桃、枇杷、杏子，也有说是梅子、香椿、枇杷的。

立夏时节吃的饭也很有讲究，不少地区都会做“立夏饭”，先翻炒蚕豆、春笋、咸肉等食材，再倒入糯米一同焖煮，出炉后的糯米饭鲜香扑鼻，滋味诱人。部分江南地区也有在立夏用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色豆拌白粳米，煮成“五色饭”作立夏饭的传统。舟山人则会按传统习俗烧红豆糯米饭。还有很多地方会在这天吃乌米饭，将糯米放在乌饭树叶子里榨取出来的汁水中浸泡后蒸熟，老人们认为在立夏吃乌米饭有防止中暑和蚊虫叮咬的效果。

吃蛋也是必不可少的，舟山人立夏吃蛋除了白煮蛋、茶叶蛋，也有不少人家爱烧糖水蛋、黄酒冲蛋。

立夏养生：宜晚睡早起，多吃酸甜

立夏之后暑气渐盛，人要逐渐调整作息，慢慢调整至晚睡早起的节奏在夏季是较为适宜的，既能适应夏热，也顺应昼长的规律。

运动上，中医讲究“春夏养阳”，初夏可适当运动、多晒太阳，以促进阳气生发，但需注意，汗为心之液，要避免大汗淋漓而伤心，运动不宜过于剧烈。运动时及运动后，应及时饮用温水补充体液，切不可在身体正热络汗时贪凉饮冷。

在衣着方面，夏天出汗多，衣服要选择轻薄透气的材质，勤洗勤换。

春夏养阳重在养心，养心可多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素B、C的供给，能起到预防动脉硬化作用。总之立夏之季要养心，为安度酷暑做准备，使身体各脏腑功能正常，以达到“正气充足，邪不可干”的境界。

孙思邈在《摄生论》中说：“四月，肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾强肝，调胃气。”立夏饮食方面，还要少吃热性的食物，多吃酸味、甜味的食物，清热消暑、增加体内水分，以补充出汗的消耗，如酸梅汤、凉粉、拌黄瓜、糖拌西红柿、绿豆粥等均属此类。

在情志方面，要愉快、乐观，不宜紧张恼怒，过分紧张恼怒会增加心血管系统的负担，使心跳加快，血压升高，而保持豁达、轻松的情绪则是一种缓和心脏负担的好方法。

舟山市中医院医生推荐了两则适合在立夏时节食用的养生粥方。

党参粥

原料：党参10~15克，粳米100克，红糖适量。

制作：先将党参切碎，用温水浸泡2小时，与粳米同人砂锅内加水煮成粥，以参烂粥稠、表面有粥油为度，再加入红糖。

功效：补中益气，养血生津。



党参粥

赤小豆粥

原料：赤小豆30~50克，粳米50克，白砂糖适量。

制作：现将赤小豆用温水浸泡2~3小时，然后捞出放入砂锅内，加水500毫升左右，以武火先将赤小豆煮烂，再放入粳米，改以文火慢慢熬煮，待粥将熟时，加入白砂糖，稍煮片刻即可。

功效：健脾胃，利小便，消水肿，通乳汁。



赤小豆粥



白沙岛胶片冲印馆

立夏留舟去哪玩

假期难得，但随之而来的是飙升的游玩费用和景区拥堵的人群，如果不想出岛，又不想百无聊赖地家里蹲，在这个气候宜人的季节，跳岛游是个不错的选择。

舟山普陀文旅近日推荐了一条三天两晚的跳岛游路线，很适合在初夏时分带上一家子来一场市内漫游。

第一天：白沙岛。因为年轻创业者的涌入，如今的白沙岛艺术气息浓厚，处处透着浪漫。想要一次性打卡全部美景，可以选择乘坐观光车游览。此外，还有胶片冲印馆、咖啡馆等文艺感满满的打卡点。如果想要看看白沙岛过去的样子，则可以打卡白沙岛俗馆，这是一座极具海岛渔俗特色的专题博物馆，在这里除了可以了解渔村文化的传承，还有机会动手感受“鱼拓”等独特的海洋艺术文化。



立夏美食

白沙岛俗馆



河泥漕村

第二天：虾峙岛。从白沙坐船返回本岛，再买上一张开往虾峙的船票，抵达河泥漕村。乘坐虾峙美丽公路旅游线，全程11个站点，串联了码头、港口、村镇、沙滩、民宿等特色节点。夜晚可以来上一场篝火派对，海风与烧烤总是相配。

第三天：沈家门。回到沈家门，可以去市场采购一拨，将最后一口鲜收入囊中。在老城区逛逛，街头巷弄里总能找到一些特色老店，馄饨、糕饼……是最地道暖帖的舟山味。



舟山国际水产城