

烈日当空，蝉鸣阵阵。今天，我们迎来夏至节气。

“绿筠尚含粉，圆荷始散芳”，夏至正是万物繁盛的好时节，蝉鸣鸟啼，翠竹青嫩，荷花静放，标志着盛夏的到来。

此时的舟山已经进入梅，气温高、湿度大，还不时出现雷阵雨。据舟山市气象台最新预报，未来一周，雨水缠绵，今天午后到夜里有雷阵雨，明天中午起有阵雨或雷雨，最高气温32℃，最低气温23℃。

尽管天公不作美，但是炎炎夏日，时光正好，又值毕业季，不妨在岛城来一场毕业旅行吧。

“夏九九”，你会数吗？

不仅冬至有九九歌，夏至也有九九歌。夏九九歌是用来消暑的，古人发明了“数九”的办法，并用歌谣的方式记录下来，朗朗上口，易记易懂。歌中用人们对冷暖的感受、表现和行动等，生动形象地反映夏季天气的变化情况。

“夏九九”以夏至为起点，每九天为一个九。南宋人陆泳在《吴下田家志》中就记载了“夏至九九歌”，歌谣道：

夏至入头九，羽扇握在手；二九一十八，脱冠着罗纱；三九二十七，出门汗欲滴；四九三十六，卷席露天宿；五九四十五，炎秋似老虎；六九五十四，乘凉进庙祠；七九六十三，床头摸被单；八九七十二，子夜寻棉被；九九八十一，开柜拿棉衣。

夏至到，杨梅熟

夏至正是杨梅成熟的时节，顶流水果如约而至，“舟山晚稻杨梅”上市了。想吃要趁早，等到了小暑，杨梅就要生水出虫，所以有“夏至杨梅满山红，小暑杨梅要出虫”的说法。

一进入夏天，我们舟山人早早地便在期待晚稻杨梅的成熟，心心念念这一口酸甜爆汁的奇妙滋味。“火珠簇压翠微鲜，丹粒团成蜜颗甜。”一颗杨梅从青涩变成乌黑饱满，送入口中时，每一丝果肉都充满诱人的酸甜。

除了直接吃之外，杨梅还有很多神仙吃法。杨梅果酱、杨梅特饮、冰冻杨梅……而制成杨梅酒，大概是舟山人最常见的吃法。

当然，夏至这天，人们习惯上山采摘杨梅尝鲜，或者赠送给亲朋好友。此时，闲人上杨梅山，吃一点杨梅，主人家是不会计较的，但不准拿，因此有了“吃勿论，挖勿肯”的说法。吃杨梅时，要先嚼几片杨梅叶子，以防碎舌、酸牙。在民间，人们视杨梅为宝，俗有“桃饱李伤命，杨梅医百病”之说。

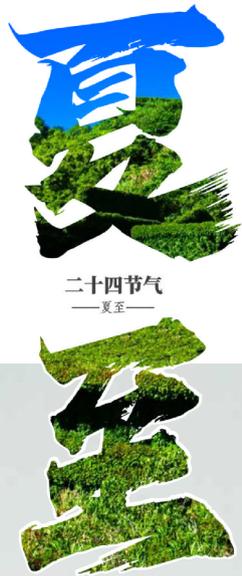
除了杨梅，夏至这天，舟山人还有吃面食尝新之习。“冬至饺子夏至面”，按照习俗，夏至正是大啖凉面的好机会。“吃过夏至面，一天短一线。”至于吃法，则各有不同，有将麦面油煎成饼的，俗称“油塌馍黄”，也有做成面条的，俗称“过水面”“新麦面”，还有将麦面做成面疙瘩的，俗称“熨疙瘩”，还有用麦面和梅豆混煮成糊制成的“大麦糊”或将面粉直接在热锅中炒成的“炒米粉”。



东魁杨梅迎来采摘季
记者 陈永建 通讯员 谢洪良

夏至已至，吃杨梅、赏荷花、吹海风…… 趁着毕业季，去舟山海边踏浪、古城撒欢

□记者 高阳



节气名片

夏至，是夏天的第四个节气。据载，也是二十四节气中最早确定的一个节气。早在公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”陈希龄的《恪遵宪度》里这样解释夏至的“至”，即至极，这一日太阳到达北回归线处，白天一年中最长，正午日影一年中最短。

对于古人来说，夏至既是节气，也是节日，称为“夏节”或“夏至节”。



绣球花、荷花邀你来赏

根据七十二番节气花信风记载，夏至的花信为：一候绣球，二候百合，三候合欢。

这个时节，舟山的绣球花开得正好。在岱山蓬莱公园的层层台阶间，粉蓝交织的绣球花海肆意蔓延。踏入蓬莱公园，仿若闯入现实版的莫奈花园。层层叠叠的台阶两侧，成片的绣球花肆意绽放——粉色温柔缱绻，蓝色梦幻空灵，紫色典雅高贵，缤纷色彩在微风中交织成绮丽的画卷。随手一拍都是氛围感十足的ins风大片，每一帧画面都能定格属于这个夏天的温柔瞬间。

在展茅的路下徐，百亩森林也悄然披上了一袭梦幻的蓝紫色纱衣，绣球花海在这个夏日迎来了它的高光时刻！漫步在蜿蜒的林间小径，两侧是层层叠叠的绣球花簇，蓝的似海、粉的如霞、白的像雪，每一朵都像精心雕琢的绒球，在微风中轻轻摇曳，仿佛在诉说夏日的情话。阳光透过树梢洒下斑驳光影，与花影交织成一幅流动的油画，随手一拍便是朋友圈的“爆款大片”！

夏至里，不只有绣球花，还有荷花。这时到展茅田园综合体，信步荷塘，摇曳的荷叶，像张开的绿伞一样，粉红的荷花点缀其中，有的含苞欲放，有的怒放盛开，皆亭亭玉立，让人在此感受到“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的诗画美景。

荷花，承载了太多的文人雅士情结，有明志的，有抒情的，也有写景的。“诗仙”李白说，“君生幽泉，朝日艳且鲜”；北宋诗人孔平仲说，“一花一叶自相连，待得花开叶已圆”。千百年后，散文家朱自清也说：“月光如流水一般，静静地泻在这一片叶子和花上。薄薄青雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样……”

海边踏浪、古城撒欢

又是一年6月天，这个夏天用一场岛城的旅行来定格我们的青春！小编为大家整理了这些值得毕业生打卡的好去处。

桃花岛的塔湾金沙，细腻的沙滩在阳光的照耀下闪烁着迷人的光泽。海浪一拨一拨地涌来，轻轻拍打着岸边，在这里尽情地奔跑、嬉戏，堆起一座座梦幻的沙堡。

虾峙河泥滩沙滩细软粉金，大海澄澈静谧，是每一个虾峙人关于童年夏天的记忆。这里触手可及蓝海，不如来一场沙滩排球或是篝火晚会吧。

蜿蜒的海岸线、金黄色的沙滩、隐秘的“绿野仙踪”、一望无际的海、“海味”十足的渔村……衢山岛或许没有城市的繁华热闹，但这里多的是悠闲惬意。上岛第一站，去风电观光平台看一排排风车林立山巅；第二站，深入无人村，探寻“绿野仙踪”。第三站，去探访观音山禅意氤氲的山间，古老寺院的钟声，云雾缭绕的山顶，都让它多了一份禅意的光环。第四站当然是沙滩，衢山岛有着被称作“双龙戏珠”的两个相连大沙滩，让你能在沙滩上尽情嬉戏奔跑、捡贝壳、抓螃蟹、玩游戏！

当然，这个夏天，还可以去定海古城吃“漂亮饭”，一定出片。在定海古城的青石板巷弄里，藏着一家颜值与美味并存的宝藏店铺，主理人把古城的钟书楼、奎光阁、文笔峰等七大景点“搬”进了饼干里，捧着这些mini古迹打卡对应景点，分分钟拍出古今大片；转角能遇见“觅糖甜品”，每个角落都像自带复古滤镜，小院里藏着绝佳打卡位：倚在竹编椅上，举着芒果雪冰和背后的原木门框同框，日系小滤镜直接拉满；还有“植觉”，一家把诗意悄悄搬进室内的治愈系小店，这里把自然搬进了室内，绿藤垂落窗边，阳光洒在桌椅上，连呼吸都带着草木清香，肯定出片。



林沐烘焙



“植觉”饮品



觅糖甜品



岱山蓬莱公园绣球花海



岱山北峰山最美公路



普陀路下徐村



普陀林吴村

夏至养生 要注重保护阳气

从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，调养心阳，补养心阴、清心宁神，清暑祛湿、益气生津。

夏至时节宜晚睡早起，保证睡眠质量以使气血恢复，中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋，需要心平气和，保持心情愉悦，使气机宣畅。运动不宜剧烈，尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行，可选择游泳、慢跑等，老年人可选择太极拳或八段锦；运动后及时补充水分，切不可饮用冰水，更不能立即冷水冲淋。

饮食宜清淡、多食杂粮，可多食苦味食物以清心祛暑，如苦瓜、苦菊、马齿苋等；适当食用酸味食物以开胃消食，如山楂、番茄、柠檬等；适当食用解暑利湿之品，如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜；不宜食用肥甘厚味，宜少食生冷以护中焦脾胃。

舟山市中医院医生推荐了两则适合在小满时节食用的养生食疗方子。

藕粥

原料：新鲜藕200克，糯米50~100克，红糖适量。

制作：先将鲜藕洗净，切成细小薄片，与糯米同入砂锅，加水500毫升左右，文火煮粥，待粥将熟时，加入红糖，稍煮片刻即可。



山楂粥

原料：山楂30~40克，粳米50~80克，白砂糖适量。

制作：先将山楂炒至棕黄色，加温水浸泡片刻，煎取浓汁约150毫升，与粳米和合，再加水400毫升左右，以文火煮粥，至米花汤稠为度，后再加白糖。

