

喝立夏粥,吃各种做法的鸡蛋…… 关于立夏,你有哪些美好的回忆?

本报讯(首席记者 何春林 实习生 王芊)昨天是立夏,我国二十四节气之一。吃鸡蛋、喝立夏粥……关于立夏,你知道哪些习俗?昨天又是怎么度过的?

这天,大家打招呼都是“今天你吃蛋了吗”

讲述人:张琼芳

我是江西鹰潭人,目前定居在株洲。昨天一早,妈妈就打电话叮嘱我:“今天立夏,要记得吃鸡蛋。”

其实,不用妈妈提醒,立夏吃蛋的习俗我一直保持至今,尽管我远离家乡多年。

我共做了三种,荷包蛋、蒸鸡蛋和水煮蛋,样数不及小时候。小时候家里的大人会准备水煮蛋、水蒸蛋、荷包蛋、咸鸭蛋和蛋包肉等,往往是一桌子鸡蛋,各式各样的都有。

每年立夏,爸爸妈妈会要求我们小孩子每种样式都必须吃一个,说是“今天吃了鸡蛋,接下来一年都有力气干活”,同时也寓意着即将到来

来的夏天圆圆满满。

作为小孩子的我们,是很喜欢立夏的。一方面是因为过节,家里的大人都十分重视,小孩也都喜欢热闹。立夏这一天,我们老家家户户还会宰杀自家喂养的鸭子,然后将新鲜的鸭肉端上餐桌。

除了吃,立夏当天,爸爸妈妈都会给我们买新的衣裳新的凉鞋,这可是我们迎接夏天的新装备,怎么能不期待呢?

现在,我仍然保持着立夏吃鸡蛋的这个习惯,也会煮给我的孩子吃。相比孩童时期的感受,如今更多的是一种对故乡的怀念。

立夏的鸡蛋,就是故乡的味道,装着我无忧无虑的童年。

一碗立夏粥,满是“妈妈的味道”

讲述人:何庆华

我是一名“80后”,老家在耒阳,在株洲读书、工作10多年了。立夏这一天,印象最深的就是吃立夏粥。

立夏粥是属于立夏的专属食品,每年这一天,几乎家家户户都会熬制立夏粥喝。我问过妈妈,这是为什么?妈妈也答不上来,只是告诉我,她的爷爷奶奶、爸爸妈妈,每年立夏也会熬制立夏粥给他们喝。

立夏粥做法比较简单,有点大杂烩的味道,但相比平日里单纯的白米饭,要丰盛多了。每年立夏,家家户户要用米豆腐、糯米丸、油豆腐、

数十余种佐料同锅煮食,同时吃鸡蛋、鸭蛋。

印象深刻的是,竹笋和香椿必不可少。这个时节,竹笋和香椿采摘虽然到了尾声,但还算时令菜品。新鲜的竹笋使得立夏粥更为鲜美,香椿则使得立夏粥有股清香。

立夏正是插秧季节,受农耕文化影响深厚的农夫们,熬制立夏粥,也是在表达对丰收的美好祝愿。每年立夏这天,妈妈都会做好立夏粥,放学回家,基本以粥为食。

遗憾的是,只有立夏这天才能吃到立夏粥,而且似乎是耒阳特有。和很多在外地的耒阳人聊到这个话题,大家都有一种感慨:立夏粥就是妈妈的味道,儿时的回忆。

成五彩饭,预示着人们一年到头都可以身体强壮,无病无灾。豌豆饼的做法就更简单了,将豌豆和米粉糝在一起,放在锅里煎熟就好。

记得小时候,我们一群小孩在这一天吃完豌豆饭和豌豆饼后,大人们就会允许我们去瓠江旁玩耍。所以,立夏于我们而言是一个信号:获得可以去江边抓虾摸鱼的许可。

长大后,我远离家乡来到异地求学,立夏的味道淡了,家乡这样的习俗也简化了,家人们也常常因为各种各样的原因聚不齐全。

相关新闻

体验生活,传承文化 新马小学“立夏乐翻天”

本报讯(记者 何春林 实习生 王芊)昨天,新马小学师生们举行了“立夏乐翻天”主题活动。

由于正值五一假期,学校通过视频给学生传授关于立夏的知识并且组织立夏相关活动。比如说与父母一起绘制彩蛋、玩斗蛋,学习童谣手势舞。与此同时,孩子们还将和父母讨论,长辈们儿时的立夏趣事。等回到学校后,学生们要将父母的立夏趣事,和班上同学们一起分享。

“二十四节气是我国劳动人民独创的文化遗产,也是非常有价值的民俗文化教育内容。从节气由来到节气特有的活动、饮食,都是值得研究的。”该校校长何利介绍,学校坚持以“生活教育”办学理念为指导,通过24节气主题统整学校德育、智育、体育、劳育、美育等内容,让孩子们通过丰富的生活体验,了解和传承优秀传统文化。



▲昨天,新马小学孩子们通过彩绘鸡蛋、斗蛋等传统游戏,了解立夏知识 受访者供图

相关链接

株洲名中医告诉你 立夏之后如何“吃”“睡”“行”

本报讯(记者 何春林 通讯员 张倩)立夏是夏天的开始,从这以后气温会明显升高,立夏之后也更应该注意养生。省直中医院治未病中心主任、国家名老中医学术继承指导老师、株洲市名中医戴娟给我们分享了她的观点。

吃 不如多吃点“苦”

“天气转为炎热,饮食要注意清淡。”戴娟说,这个时候要多吃时令新鲜的食物,比如樱桃、桑葚等。

总体来说,饮食上要把握“春夏养阳”的原则,选择温补阳气、有辛味生发的食物,如生姜、韭菜、大蒜、芥末等;还可选择祛湿的食物如淮山药、芡实、赤小豆等,以去除体内湿气。要少吃生食,少喝清凉饮料,多吃甜食少吃酸食,避免寒凉伤阳气,同时用甜食养脾气,达到祛湿养脾的目的。

“夏季可以适当补充苦味蔬菜,如苦瓜、苦菜、苦瓜叶等,用带苦味的食物养心清热。”戴娟补充道。

睡 要午睡,但不宜超过30分钟

到了立夏以后要养心补血。心血不足的主要表现有嘴巴干、便秘、唇甲色淡、口舌生疮、入睡困难。养心血首先要睡好,睡眠长度和质量都要有保证。

戴娟提醒,当气温升高后,人们极易烦躁不安,好发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理,心火过旺。此时人们不仅情绪波动起伏,机体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病。

“立夏之后,午休应该重视起来。”戴娟说,午饭后,人的身体为保证食物的消化吸收,全身大部分血液流向消化系统,大脑的血液相对减少,加上经过一个上午的工作或学习,脑细胞也处于疲劳状态,故有昏昏欲睡感。通过午睡来进行调节,补偿夜间睡眠不足,能使人的大脑和身体各个系统都得到放松和休息,更有利于下午、晚上的工作或学习。

如何午睡更健康?首先,睡前不吃油腻食物,不吃得太饱。因为油腻食物会增加血液黏稠度,加重冠状动脉病变,加重胃消化负担,影响午休质量。

其次,健康的午睡30分钟最恰当,若是超过30分钟,身体便会进入不易醒的深睡眠期。

行 出汗可以排毒,可选傍晚时分运动

立夏以后气温渐升,易出汗。有人因怕热怕出汗,整天躲在空调房间里,容易出现不同程度的气滞血瘀症状。事实上,适当地出汗可以降低体温,也可以排毒。

戴娟说,夏季锻炼身体应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,并在运动后适当饮温水,补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷。

对于运动的时间,许多人都认为最好在早晨,且晨练越早越好。其实,在天亮之前,空气并不清新,不利于健身。研究表明,选择上午7点至8点或者傍晚时分运动为宜。

荷塘区法院集中审判两起涉恶案件 公职人员充当恶势力“保护伞” “沙霸”为争市场持械聚众斗殴

本报讯(记者 贺天鸿)近日,荷塘区人民法院公开宣判符某林、李某凯恶势力“保护伞”案件、谢某林恶势力犯罪集团案件。

与传销组织成员相互勾结

法院经审理查明,2017年9月至2018年11月间,被告人符某林、李某凯先后在原株洲市工商局荷塘分局经济检查大队任职,二人利用职务之便,在解救传销组织控制人员时,伙同他人向被害人家属索取钱财,并与传销组织成员相互勾结,充当恶势力“保护伞”,在当地造成恶劣社会影响。

法院一审认为,符某林、李某凯作为国家机关工作人员,利用职务上的便利,索取他人财物数额较大,滥用职权、徇私舞弊,致使国家和人民利益遭受重大损失,触犯受贿罪、滥用职权罪等多项罪名。符某林、李某凯分别判处有期徒刑三年二个月,并处罚金20万元;有期徒刑一年六个月,并处罚金10万元。一审判决后,符某林、李某凯均提起了上诉。

为争夺水泥沙石市场聚众斗殴

法院经审理查明,2015年10月7日上午,被告人刘某亮、王某俊为某装修公司运送沙石水泥材料途中,因进入某处住房时遭被告人谢某林、姚某杨阻止,双方遂发生纠纷。当日14时许,双方见面后持木棍、铁棍、管杀、砍刀等器械互相攻击斗殴,并最终造成王某俊重伤、谢某林轻伤的重伤后果,在当地造成恶劣社会影响。

法院一审认为,谢某林在株洲市城区为争夺和垄断水泥沙石市场,纠集姚某杨、刘某健、刘某伟等人,与刘某亮、王某俊持械聚众斗殴,严重扰乱公共秩序,并造成一人重伤的严重后果,造成恶劣社会影响,其行为已构成故意伤害罪、聚众斗殴罪,遂依法判决上述各被告人有期徒刑一年至四年不等。



天旋地转走路扶墙 原是耳朵里的“小石头”捣乱

本报讯(记者 李卉)最近,市民陈女士头晕目眩,连下床都很困难,但血压、血糖、心电图、头部CT都无异常。最终医生发现,让陈女士十分不爽的竟是一些“小石头”。医生说,近段时间被“小石头”困扰的患者还真不少。

陈女士家住天元区,今年62岁。4月25日,她就感觉有些晕眩,休息了几天之后,情况没有缓解,反而越来越严重,整天天旋地转,还想吐,走路都要扶墙。

5月1日晚,陈女士到中心医院看急诊,各项检查均显示没有异常。考虑到造成眩晕的原因比较复杂,急诊科医生建议陈女士去耳鼻喉科做进一步检查。这一查,就确定了病症——耳石症。

医生介绍,耳石其实并不是一颗石头,而是一些碳酸钙结晶,形象一点说,就是耳朵里的一些微小零件。正常情况下,耳石是附着于耳石膜上的,当一些致病因素导致耳石脱离后,它们就会在内耳游动,使人体产生强烈的眩晕感,常常还伴有恶心、呕吐。这种病多发于中老年人,女性患者略多一些。一些工作压力大、经常熬夜、作息不规律的年轻人也会患病。

同时,医生表示,近期确诊的耳石症患者明显增多,具体应该是前段时间受疫情影响,大家宅在家中,看手机、看电脑、看书时间相对较长,加上姿势不正确,导致耳石脱离。

经过治疗,陈女士脱离的耳石已经复位,晕眩症状也随之减轻了。“头部不要大幅度转动,注意休息,1-2周,眩晕的症状会逐渐消失。”医生说。



我是最帅小机长

5月4日,株洲日报社校园记者航空基地行活动举行。59名校园记者齐聚翔为通航基地,了解民用航空知识,与多种直升机

和航空飞行器亲密接触。
(全媒体记者 刘震 摄影报道)

直播间里“砸场子” 这是什么“戏码”?

本报讯(记者 李卉 通讯员 魏天宇)网络直播正在进行,突然一个女生冲入镜头,开始找茬。这不是预先设置好用来吸引眼球的桥段,而是真实发生的意外情况。近日,芦淞公安分局巡警大队调解了这样一起纠纷。

涉事双方一方是某传媒公司,网络直播是他们的主营业务之一,另一方是曾经到该公司应聘过的张女士。民警介绍,张女士曾到这家公司打算应聘网络主播,交流的过程中,公司工作人员让她扫二维码注册登录了公司的“直播工会”。可在深入沟通之后,张女士并不打算在这家公司上班,但是已经注册“直播工会”的事情让她放心不下。张女士表示,注册是实名制的,可能会对她接下来找同类工作、进行直播有影响。同时,她也担心公司会用她的账号做其他事情。

于是,几天之后,张女士又来到这家公司进行交涉,结果当时工作人员答复她要3-6个月才能退出“直播工会”,双方就此产生分歧。在交涉过程中,双方都越说越激动,张女士冲进了边上的一个直播间,用捣乱的形式泄愤。

“当时有女主播正在工作,公司工作人员赶紧到直播间把她拖出来。”民警介绍,期间双方有了一些肢体冲突。

经民警调解,双方达成一致:传媒公司承诺不使用张女士的个人账号和身份信息;双方自行到医院检查身体,如果没有严重后果自行负责后续治疗,如果伤情比较严重,再凭体检结果、鉴定报告到公安机关进行处理;对于在推搡过程中造成的物品损坏等问题,双方分头进行清理、评估,如果需要赔偿,再进行协商。

养骨黑膏药,养筋养骨养骨血,风湿骨病,重在养筋骨

养骨老秘方

每袋10贴 限时1元特卖

五行养骨贴厂家特供直销10万贴,每袋10贴,3天1贴,可用一个月,每人限购4袋仅限一周,今日开售400-833-1939

人无骨不立,骨无关节不活,随着年龄增大,关节退化性病变,关节僵硬,疼痛,肿胀积水,关节骨质增生,手脚麻木,腰间盘突出,坐骨神经痛等风湿性疾病的出现,给风湿骨病患者带来痛苦和生活的煎熬。五行养骨贴,精选36味上等中药材,按照五行,相生相克原理精心配伍,养好筋骨,风湿骨病自然恢复健康。

皖医械(广审(文)第2017110086
合肥颐德堂医药科技有限公司

五行养骨贴厂家为了让更多的风湿

骨病患者恢复健康,减轻经济压力,特举办五行养骨贴1袋10贴,1元抢购活动。活动仅限一周,具体细节如下:

- 1、活动仅针对有风湿骨病的中老年朋友。
- 2、每人最多领取4袋40贴。
- 3、一疗程5个月,不零售,5袋50贴仅收取1袋的费用。
- 4、不收快递费,免费送到家,活动截止日期5月13号,支持开箱验货。

抢购热线:400-833-1939