

立夏称人是古代的体检吗？



立夏是二十四节气的第七个节气，夏季的第一个节气，标志着夏季的开始、春季的结束。2025年立夏始于5月5日。

立夏过后，气温明显升高，降雨量增多，农作物长势旺盛。《月令七十二候集解》中解释道：立，建始也。夏，假也，物至此皆假大也。这里的“假”，有“大”的意思，是说春天播种的植物已经长大。

立夏时节，江苏、福建、重庆等地的茉莉花盛开，散发迷人的芬芳；安徽、河南、陕西等地的石榴花绽放，为夏日增添一抹浓烈的色彩。

阳光更炽，绿荫渐浓。立夏，标志着又一次季节的变换。

如果说，春意意味着播种与萌发，那么夏就是生长的时节。与这一层含义相联系，立夏称人的习俗饶有興味。

在江苏、浙江、上海等南方地区，立夏日常能看到这样的场景：一杆简朴的木杆秤悬于房梁或树杈间，秤钩上挂着篮筐或木凳，乡邻友人围聚一处，人们依次坐到筐里或凳上，司秤人调整秤砣报出数目，还要高声诵读吉祥的话语。

这一传统仪式很有讲究。比

如，称量时秤砣只能由小数到大数地向外移出，寓意“只增不减”；孩童称量时可以在口袋里放块石头，寓意“压岁长寿”。尽管现在电子秤早已普及，但对于这一称人，人们仍执着于古老的仪式感。看到孩子增重、老人增重，父母、儿孙快乐的笑容里绽放着祈望健康长寿的心意。新装扛秤好称人，却喜今年重几斤。吃过一株健脚笋，更加蹦跳有精神。现代作家周作人的诗句描述的就是这一立夏习俗。

这一习俗的起源，民间传说有多种版本，其中一种与育儿相关的传说流传较广。三国时期，蜀主刘备与吴王孙权的妹妹联姻后，将儿子阿斗交由孙夫人照顾。孙夫人为了表明自己会尽心养育，想了一个办法：每年在立夏这一日给阿斗称体重报平安。这个做法传到民间，逐渐演变为立夏日祈求平安的风俗。

传说不同于史实，但通过一些文字记载，也可推测这一习俗至少已有数百年。清同治元年编辑的《苏州府志》中有立夏日“以大秤衡人而记其轻重”的记载。初刻于清道光十年的《清嘉录》中也有“家户以大秤权人轻重，至立秋日又秤之，以验夏中之肥

瘠”的记叙，不仅说明了称人的缘由，还提到了每年立夏称重以测量一年来的生长趋势，还要在立秋时称一次，以考量身体是否受到了苦夏的影响。

气温升高、炎热潮湿、昼长夜短的夏天，人体的新陈代谢速度逐渐加快，如果心脑血管的血液供给不足，容易出现乏力萎靡、睡眠不稳、食欲减退等现象。在立夏时称量体重，做到心中有数，以便顺应人体与季节的变化，调整作息、调整饮食，以养心健脾，清热降火，以适应万物生长之势。这样看，古人的这一习俗带有顺应自然维护身心健康的考虑。体重是衡量身体状态的一项重要指标，但只根据体重增减来判断健康情况，依据并不是很充分，叫作“体检”未免牵强，但这一做法至少带有了家庭健康管理的象征意义。

现代社会，科技发展，健康监测手段不断更新，但立夏称人这一传统习俗，不仅是现在与过去相连接的情感纽带，也体现着中华民族应时而动、天人合一的哲学理念。

《人民日报》（2025年5月3日7版）

告别乏力从吃绿开始

绿色不仅是自然的底色，更是生命的象征。古诗云：天街小雨润如酥，草色遥看近却无。这一抹新绿承载着生命复苏的希望，也为我们开启了健康之门。

绿色食物是这个季节的营养宝库，它们不仅口感清新，更蕴藏不为人知的健康密码。赶快把这些食物收入菜谱，把身体唤醒吧！



叶酸

叶酸能够参与嘌呤、嘧啶核苷酸的合成，催化二碳氨基酸和三碳氨基酸相互转化，参与血红蛋白和其他重要的甲基化合物生成，如肾上腺素、胆碱和肌酸等。

代表食物：蚕豆、花椰菜、芹菜、莴苣。

维生素C

维生素C具有抗氧化作用，并能

膳食纤维

膳食纤维具有调节肠道功能、控

促进类固醇代谢、清除自由基、参与合成神经递质和促进抗体形成。此外，维生素C还能改善铁、钙、叶酸的吸收和利用。

代表食物：苜蓿、芥蓝、青椒、西兰花、萝卜缨、油菜、绿苋菜、荠菜。

制体重、降低血糖和血脂、预防结肠癌等作用。

代表食物：毛豆、豌豆、羽衣甘蓝、西兰花、芹菜、韭菜。

叶绿素

叶绿素具有抗氧化、抗突变、抗炎、抗肿瘤等作用。

代表食物：菠菜、芥蓝、油菜、苦菊、茼蒿、空心菜、油麦菜、韭菜、荷兰豆、西兰花。

叶黄素

叶黄素具有抗氧化、保护视网膜、缓解视疲劳、降低心血管疾病和2型糖尿病的发病风险、改善认知功能等作用。

代表食物：韭菜、苋菜、菠菜、空心菜、生菜、西兰花。

《北京青年报》（2025年5月6日11版）

@工贸企业，这份粉尘爆炸防范安全提示请收好

粉尘爆炸是由可燃性粉尘在爆炸极限范围内遇到热源（明火或高温）而引发的。粉尘爆炸极具危害性，往往会造成较大人员伤亡。

容易发生爆炸事故的粉尘种类

铝粉、锌粉、硅铁粉、铝材加工研磨粉、各种塑料粉末、有机合成药品的中间体、烟草粉末、染料、植物纤维尘、镁粉、铁粉、小麦粉、奶粉、糖、茶叶粉末等。

粉尘爆炸五要素

助燃性气体：一定的氧含量是粉尘燃烧的基础。

可燃性粉尘：可与助燃气体发生氧化反应而燃烧的粉尘。

点火源：能使局部粉尘云的温度骤增发生燃烧的高温热源。

粉尘云：悬浮在空中且达到爆炸下限的可燃性粉尘云。

密闭空间：粉尘云被限制在了相对密闭的空间。

粉尘爆炸的特点

多次爆炸是粉尘爆炸的最大特点。

第一次爆炸气浪，会把沉积在设备或地面上的粉尘吹扬起来，在爆炸后短时间内爆炸中心区会形成负压，周围的新鲜空气便由外向内填补进来，与扬起的粉尘混合，从而引发二次爆炸。二次爆炸时，粉尘浓度会更高。

粉尘涉爆企业安全管理相关规定

粉尘涉爆企业具体指哪些企业？

《工贸企业粉尘防爆安全规定》第二条：存在可燃性粉尘爆炸危险的冶金、有色、建材、机械、轻工、纺织、烟草、商贸等工贸企业的粉尘防爆安全工作及其监督管理，适用本规定。

企业粉尘防爆安全管理制度包括哪些？

《工贸企业粉尘防爆安全规定》第七条：粉尘涉爆企业应当结合企业实际情况建立和落实粉尘防爆安全管理制度。粉尘防爆安全管理制度应当包括下列内容：

- (一)粉尘爆炸风险辨识评估和管控；
- (二)粉尘爆炸事故隐患排查治理；
- (三)粉尘作业岗位安全操作规程；
- (四)粉尘防爆专项安全生产教育和培训；
- (五)粉尘清理和处置；
- (六)除尘系统和相关安全设施设备运行、维护及检修、维修管理；
- (七)粉尘爆炸事故应急处置和救援。

应急安全科普

安全举报电话：

13588606110、676110

永康市应急管理局