



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

# 宁波晚报



扫码关注  
宁波晚报视频号



扫码关注  
宁波晚报公众号

今天 晴到多云 14℃-27℃  
明天 晴到多云 15℃-28℃

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年5月5日 星期二  
丙午年三月十九

第11262期 今日 8 版



5月4日,慈溪市附海镇依托附农6号站爱心粥屋,启动“粥暖劳动者·情系新附海”立夏关爱专场活动,图为立夏称人。  
记者 吴丹娜 通讯员 刘丹丹/摄

## 立夏

春意渐远,夏气初萌,今天我们迎来了夏季第一个节气“立夏”。自此之后,雨水渐多,暑气慢慢升腾,夏天的脚步悄然走近。

立夏时节,宁波民间仍保留着许多地道老习俗,充满浓浓的仪式感。

立夏当天,家家户户都会煮上一锅倭豆糯米饭,搭配咸肉、笋丁同煮,香气扑鼻,寓意安稳度夏。餐桌上必不可少的还有立夏蛋,用茶叶、核桃壳慢煮入味,民间素有“立夏吃只蛋,力气大一万”的俗语。大人们还会用彩线编织蛋套,挂在孩童胸前,并为孩子系上五色立夏绳,祈福平安健康。

孩子们最喜爱拄蛋游戏,两两斗蛋,趣味十足。民间还有立夏称人的传统,据说,小孩在这一天称了体重之后,就不怕夏季炎热,就能长得健健壮壮。

聊美食

茶叶蛋、乌米饭、脚骨笋……  
最地道的立夏味道

寻野趣

蓬蘽、空心泡、山莓……  
山野里的“阿公公”

▶ A04、05

责编 高凯 陈晓曼 审读 徐杰 美编制图 许明