

夏季是几月开始

夏季是几月开始

在中国夏季从立夏，即公历5月5日至7日之间开始，到立秋结束，即公历8月7日至9日之间；西方人则普遍称夏至到秋分为夏季。在南半球，一般12月、1月和2月被定为夏季。在北温带，气象意义上的夏季为公历5月21日（小满）~8月23日（处暑）；在南温带，气象意义上的夏季为公历11月22日（对应北半球的小雪）~次年2月19日（对应北半球的雨水）。根据地球公转特点，北温带的夏季时长理论上要长于南温带。

夏季适合食物：

1、最佳调味品——醋：醋在烹调中必不可少，夏季菜中放醋更是有益。其一，醋能杀菌。夏天细菌繁殖活跃、肠道传染病增加，此时，醋能对各种病菌有较强的杀伤作用。其二，醋能调节胃肠功能。醋味酸、微甜，带有香味，当你闻到醋香、尝到醋味时，消化液会自然分泌出来，让你保证有旺盛的食欲。

2、最佳蔬菜——苦味菜：俗话说：天热食“苦”，胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等，具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。中医学认为，夏季暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃，而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到机体功能平衡。常见的“苦”味食物有苦瓜、苦菜、芥蓝等。需注意的是，苦味食品一次别吃太多，否则容易引起恶心、呕吐等不适反应。

3、最佳水果——西瓜：西瓜味甘甜、性寒，民间又叫“寒瓜”，是瓜类中消暑解渴的首选。西瓜营养十分丰富，含有人体所需的多种营养成分。因其含有96.6%的水分，能补充夏天人体散失的大量水分。因此民间有“每天半个瓜，酷暑能算啥”的说法。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴或其他急性热病时，均宜用西瓜进行辅助治疗。西瓜皮也可用来凉拌、炒菜吃。

4、最佳粥——绿豆粥

夏天多吃粥类食品，是我国传统的保健方法，对身体大有好处。喝粥最好喝绿豆粥，绿豆性凉，有清热解暑的功效。用于防暑的粥还有荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等。

。