

◎节令之美

春分：
仲春初四日
春色正中分

“夜半饭牛呼妇起,明朝种树是春分。”北京时间3月20日23时33分将迎来“春分”节气。我国大部分地区开始了烟柳飘飘,草长莺飞,桃红李白,花满枝头的季节。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,“春分”是二十四节气中第四个节气,也是春季第四个节气。每年公历3月20日或21日,太阳运行至黄经0度时进入“春分”节气。这一天,阳光几乎直射赤道,南北半球昼夜相平,此后阳光直射位置逐渐北移,北半球开始昼长夜短,所以古人又称“春分”为“日中”或“日夜分”。

“春分”节气平分了昼夜和阴阳,人们在饮食、起居、运动等方面也应注意平和与均衡。罗澍伟结合民间传统和养生专家建议说,仲春时节,人体肝气旺,肾气微,饮食方面应注意助肾补肝,健脾和胃,协调膳食平衡:若吃寒性食物,应以温热之品相佐;服益阳之品,应与滋阴之物匹配,力求中和五脏六腑,以保障机体得以正常运行。

春季,冷空气仍会不时造访,出现大风降温的“倒春寒”。同时,因阳气生发,慢性病、传染病也容易复发,公众应注意天气冷暖交替时的衣物增减,保证三餐定时,起居有常,睡眠充足,做到身心平衡,为全年健康打好基础。

精神调养方面,应保持轻松愉快、乐观向上的心态,要善于沟通交流,避免抑郁、愤怒或压力过大又无法宣泄。春光明媚时多去户外呼吸新鲜空气,适当运动,放松身心,可使肝气得到疏解和顺畅。

在“春分”这天,我国民间虽然没有大规模的庆祝活动,但却流传下来一些颇有意味的习俗,有的保留至今,如“祭日”“吃春菜”“竖蛋”等。

早在三千多年前,周天子就在“春分”时“祭日于坛”。这一典礼延续到清代,且为皇家专享。清代的《帝京岁时纪胜》中说:“春分祭日,秋分祭月,乃国之大典,士民不得擅祀。”经朝廷批准建立的祠庙,“春分”时皆由大臣致祭,世家大族宗祠可自行祭祀。

在民间,根据不同地域环境特点,

人们进行各种特色活动,以丰富日常生活。先说吃,罗澍伟介绍,在岭南地区有“春分吃春菜”的习俗。“春菜”是一种野苋菜,俗称“春碧蒿”,与鱼片“滚汤”为“春汤”。民谚说:“春汤灌脏,洗涤肝肠;阖家老少,平安健康”。

牲畜和鸟类也要“犒劳”一下。进入春天,耕牛开始劳碌“遍地走”,“春分”时要喂食糯米团,同时用糯米喂鸟,藉以粘住鸟嘴,免得其破坏谷穗。

再说喝。江南乡间有在“春分日”酿酒的习俗,“‘春分’造酒贮于瓮,过三伏糟粕自化,其色赤,味经久不坏,谓之‘春分酒’”。有的地方还要用酒、醋祭祀先农,祈求风调雨顺,五谷丰登。

“春分到,蛋儿俏”。很多地方有“春分竖蛋”的习俗:选一新鲜鸡蛋,在桌上轻轻竖起。据说竖好的话,可十几天不倒。

罗澍伟说,“春分竖蛋”代表这天昼夜平衡,因此“秋分”也有“竖蛋”习俗。经观察,蛋壳本身虽为曲面,实际上凹凸不平,只要耐心找到与桌面接触部分的3个突出点,加上蛋黄下沉后降低鸡蛋的重心,就能把鸡蛋立住。

“春分”时节,民间还有放风筝、踏青、斗草、“送春牛图”、屋顶栽种“戒火草”、敲响器“逐疫气”、拜神祈福等习俗。“有些习俗随着时代发展和社会进步已被淘汰,但毕竟也表达了人们在春季来临之时,祈求平安和吉祥的美好心愿,也给我国传统节令增添了斑斓的色彩。”罗澍伟说。(据新华社报道)

