



## ◎节令之美

“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”、敲打响器“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)

## 春分：

## 仲春初四日

## 春色正中分

