



正值春笋上市季节(资料图)



春风吹来野菜香,小朋友们在老师带领下,在田间挖野菜(资料图)



面拖小黄鱼(资料图)

# 今日是立春,阳气升发、万物更生,春天正在向我们走来 咬住春天的味道,别忘了吃春卷、小黄鱼

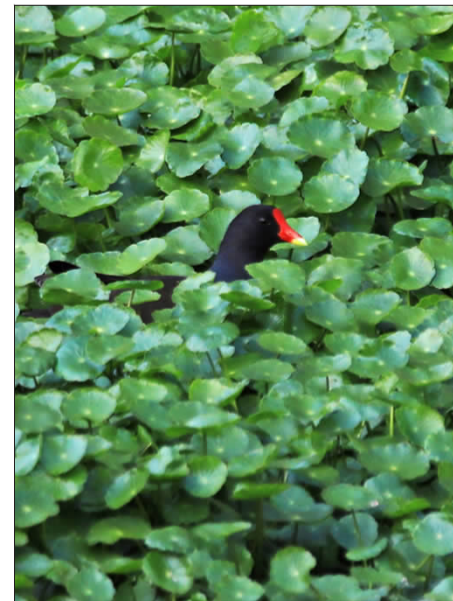
□记者 张莉莉 通讯员 木易

今天,我们如约迎来了立春。立春乃万物起始、一切更生之义也。

立春的到来,意味着新的一个轮回已开启,也意味着冬天越来越远,春天正在慢慢向我们走来。



冰块在暖阳下逐渐融化 记者 张磊 摄



河道里的黑水鸭从浮萍中探出头来 记者 陈永建 摄

## 立春到 万物开始复苏

立春,为二十四节气之首。

自秦汉以来中国各地就一直以立春作为春季的开始。不过,立春是从天文上来划分的,在“候平均气温”划分的季节中,春季是指候(5天为一候)平均气温10℃至22℃的时段。

立春为“四立”之一,指春、夏、秋、冬四季开始,其农业意义为“春种、夏长、秋收、冬藏”。立春的到来,标志着万物闭藏的冬季已过去,开始进入风和日暖、万物生长的春季。在自然界,立春最显著的特点就是万物开始有复苏的迹象。时至立春,在我国南方,可明显感觉到早春的气息。

中国古代就将立春分为三候:“一候东风解冻,二候蛰虫始振,三候鱼陟负冰。”说的是东风送暖,大地开始解冻;立春五日后,蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒;再过五日,河里的冰开始融化,鱼开始到水面上游动,此时水面上还有没完全融化的碎冰片,如同被鱼负着一般浮在水面。在人们的传统观念中,“立春”是阳气升发、万物更生的节令,将有“双春”之农历视为大吉年份。“双立春”与“无春年”是农历中的概念,是指农历一年有“双立春”或全年都没有“立春”的年份,这是由于农历年长度有的年份短于回归年、有的年份长于回归年的缘故。例如2016年就是“无春年”。

立春时节的星空常是一年中璀璨的。晚上八九点,抬头望向星空,在正南方,有三颗星非常容易辨认。中国民间将这三颗星称为“禄、福、寿”。“三星高照,新春来到”,当晚看见三星高挂南天,正是春节之时。

## 在这天 舟山人要“打春”“躲春”

传统的农耕社会,古人相当重视立春岁首。早在先秦时期中国一些地方便传承着以立春岁首拜神祭祖、纳福祈岁、驱邪攘灾、除旧布新等为主题的节庆活动,这一系列的节庆活动部分也一直遗存至今,成了如今立春的节气习俗。

旧时,立春日,舟山民间也会举行许多不同形式的迎春仪式,如“打春”“贴春牛图”“躲春”等。

过去,立春之日,养牛的农家有用小竹竿子打牛屁股之习俗,俗谓“打春”,是为古代“鞭春之礼”的遗风。这个习俗意为春天开始了,牛也要振作起来开始为农事忙活。当然打只是象征性的。

贴“春牛图”也是农家旧有的习俗。春牛图上,多半为一牛偕手牵牛绳,或骑在牛背上悠闲吹笛,图中还标着一年的生产节气和潮水涨落时辰,其实是一种古老的农事挂历。到了这个时候,也会有挨家上门送春牛图的人,俗称“春官”送“春帖子”,意思是催促人们莫误了大好春光,抓紧时间,拉着耕牛犁田去。送图者大多为民间善言唱者和乞丐,主要说唱些春耕和吉祥话,每到一家即景生情,见啥说啥,说得主人乐而给钱为止。言词虽随口而出,却句句有韵动听。

立春这天,舟山民间有许多禁忌,俗称“躲春”。例如大家都十分熟悉的忌立春之日吵架、口出秽语、有口舌之争。人们认为立春口舌,恐冲犯神祀而全年不吉,诸事不利。应和和气气,开开心心迎接新的一年。忌立春之日看病,古时人们认为立春看病意味着一年都没有好运气。还有忌在这天理发、坐躺、搬迁、倒粪桶等。

## 吃春卷、小黄鱼 咬住春天的味道

在立春这天,舟山民间有吃生萝卜、春饼、春卷、小黄鱼等食俗,谓之“咬春”,意为春天咬住。

做春卷时要特意到田野里挖些荠菜、马兰头等野菜,当馅子裹在里面,这样不但营养好口感佳,据说吃了后能在新的一年里消灾祛病。

另外,舟山人在这个时节都会吃小黄鱼鲜饼。因为立春正值“春汛”时节,舟山渔区将立春至立夏这段时间,俗称“珂春”,其间,因小黄鱼集群起叫,俗称“珂旺风”。

春盘也是我国立春饮食风俗之一,主要是取生菜瓜果饼糖放盘中为春盘(或拼成盘)馈送亲友或自食取迎春之意。盘里主要有果品、蔬菜、糖果、饼、饵五种。蔬菜主要有豆芽、萝卜、韭菜、菠菜、生菜、豆子、土豆等。

田艾糕也是春季常见的时令食品。在开春时节,万物复苏,草长莺飞,正是春耕的田野上田艾生长的全盛时期,田艾约10厘米高,叶子是粉绿色的,花朵白中夹绿,全身长满绒毛。据《食物本草》里介绍,田艾具有祛湿、暖胃、清肠等功效。田艾糕也是拜神的节令贡品,祈祷风调雨顺。

春笋也是这个时节的应季美食。立春后采挖的笋,以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤,均鲜嫩清香,是人们喜欢的佳肴之一,又被称为“山八珍”。因其种类繁多,如毛竹、早竹、石竹、淡竹、刺竹、绿竹、刚竹、麻竹等,可荤可素,做法不同,风味各异。

## 立春养生 重在养阳气

立春过后,天气逐渐变暖,万物复苏,自然界的各种生物萌发生发育,此时人体内的阳气也随着春天的到来而向上向外升发,因此,我们在精神、起居、饮食、运动、调养等方面都要顺应春阳升发这一特点,在调摄养生中注意保护阳气。

在起居上,要做到早睡早起,以适应春季阳气初升的特点。春季是呼吸道疾病的易发时期,因此日常要注意居室空气的流通,适度开窗通风换气。

饮食上,春季应多吃些辛甘发散之品,不宜吃酸收之味。一些具有温补肾阳作用的食物,如牛蒡、藕根、胡萝卜、山芋、薯类、青菜等宜常吃,但阴虚火旺者忌食。容易重复感冒、有哮喘病史、体质虚弱者应多吃些清淡的蔬菜、豆类及其制品等,忌食辛辣、油腻、生冷食物。

春季养生要防病保健。初春时天气乍寒乍暖,人体对风寒邪的抵抗能力有所减弱,所以特别注意春捂,最好不要过早地减少衣物,仍应注意保暖,防风。

这个时候,很多人都会因为接触外界的过敏源而导致机体出现一些过敏反应,从而诱发哮喘、鼻炎等季节性过敏疾病。立春前后,春风拂面,此时正是人们到户外走一走的好时节,但是不少人都会对花粉过敏,因此在外出时要避免近距离接触花粉。

精神养生方面,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉的好心态。肝阳、肝火在春季处在上升的势头,需求适当地释放。生气发怒易使肝旺气滞血瘀滞不畅而导致各种肝病。所以,春季一定要心平气和、乐观开朗。



市民在新城梅园赏梅 记者 陈永建 摄



普陀田园综合体,人们正忙着栽种草花 记者 陈永建 摄



志愿者在老宅贴“福”字、窗花 记者 陈永建 摄

### 读诗怀古

#### 立春

唐·杜甫

春日春盘细生菜,忽忆两京梅发时。  
盘出高门行白玉,菜传纤手送青丝。  
巫峡寒江那对眼,杜陵远客不胜悲。  
此身未知归定处,呼儿觅纸一题诗。

#### 六年立春日人日作

唐·白居易

二日立春日七日,盘蔬饼饵逐时新。  
年方吉郑犹为少,家比刘韩未足贫。  
乡园节岁应堪重,亲故欢游莫厌频。  
试作循潮封眼想,何由得见洛阳春。

#### 木兰花·立春日作

宋·陆游

三年流落巴山道,破尽青衫尘满帽。  
身如西渡白头云,愁似覆墙关草。  
春盘春酒年年好,试戴银幡醉倒。  
今朝一岁大家添,不是人间偏我老。

#### 元祐九年立春

北宋·苏轼

熊白来山北,猪红削剑南。  
春盘得青韭,腊酒寄黄柑。

