

读诗怀古

惊蛰

《春晴泛舟》

宋·陆游
儿童莫笑是陈人，湖海春回发兴新。
雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。
鳞鳞江色涨石棠，嫋嫋柳丝摇锦尘。
欲上兰亭却回棹，笑谈终觉愧清真。

《拟古·惊蛰》

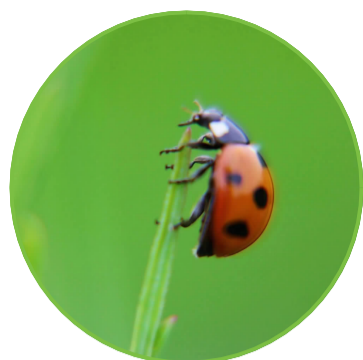
东晋·陶渊明
仲春遘时雨，始雷发东隅。
众蛰各潜跃，草木纵横舒。
翩翩新来燕，双双入我庐。
先巢故尚在，相将还旧居。
自从分别来，门庭日荒芜；
我心固匪石，君情定何如？

《观田家》

唐·韦应物
微雨众卉新，一雷惊蛰始。
田家几日闲，耕种从此起。
丁壮俱在野，场圃亦就理。
归来景常晏，饮犊西涧水。
饥劬不自苦，膏泽且为喜。
仓禀无宿储，徭役犹未已。
方惭不耕者，禄食出间里。

《清溪松阴图》

明·唐伯虎
长松百尺荫清溪，倒影波间势转低。
恰似春雷未惊蛰，髯龙头角暂蟠泥。



瓢虫爬上芽尖
通讯员 陆志杰 摄



蚂蚁出巢觅食
通讯员 俞萍 摄



鸭子在水田边晒太阳
记者 沈磊 摄



菜花含苞待放
通讯员 阿森 摄



青菜生长
记者 沈磊 摄



垂柳冒新芽
记者 陈永建 摄

惊蛰到，草长莺飞的季节即将来临

“惊蛰吃只梨，一年都顺利” 舟山民间的这个习俗你知道吗

□记者 张莉莉 通讯员 木易

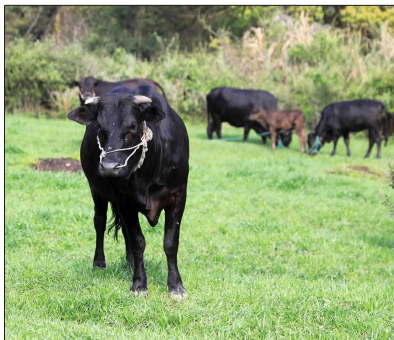
一雷惊蛰始，春日万象新。惊蛰节气的到来，标志着仲春时节的开始。惊蛰时节，春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。自此以后，春意渐渐浓厚，万物复苏，一个草长莺飞的季节即将来临。



定海烟墩一农户在人工授粉 记者 张磊 摄



春天来了去植树 记者 沈磊 摄



小沙街道，舟山黄牛正在吃草
记者 陈永建 摄



茶农采茶忙 记者 张磊 摄



养蜂人在普陀田园综合体的蜂场内忙碌 记者 陈永建 摄



芹菜丰收 记者 沈磊 摄

惊蛰始雷，大地迎春

惊蛰，为何意？蛰，是“藏”的意思，动物钻到土里冬眠过冬叫“入蛰”，至第二年开春后再钻出来活动。惊，指“惊醒”。人们认为是天上的春雷声惊醒蛰虫，故称“惊蛰”。
“惊蛰”在历史上也曾被称为“启蛰”。相传是因为汉朝时期第六代皇帝汉景帝的讳为“启”，为了避讳而将“启”改为了意思相近的“惊”字。在现今的汉字文化圈中，日本仍然使用“启蛰”这个名称。

惊蛰以后，气温逐渐回升转暖，可以听到雷声，蛰伏地下冬眠的蛇虫鼠蚁等小动物被雷震醒，开始爬出来活动。
古人将惊蛰分为三候：“一候桃始华；二候仓庚（黄鹂）鸣；三候鹰化为鸠。”意为进入仲春，大地迎来了桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来的时节。

惊蛰反映的是自然生物受节律变化影响而萌发生长的状态。这个时节的标志性特征是春雷乍动、万物生机盎然。不过，从我国各地自然物候进程看，由于南北跨度大，春雷始鸣的时间迟早不一。“惊蛰始雷”仅与南方部分地区的自然节律相吻合。

惊蛰宜农事，抓紧干农活

惊蛰节气在农耕上有着相当重要的意义，它是古代农耕文化对于自然节令的反映。
在惊蛰时节，舟山民间要配种兴奋。因为惊蛰正是大好的“九九”艳阳天，气温回升，此时正是家畜配种的最好时机，人们常为猪牛接种，为母鸡“打输”孵小鸡，俗有“家禽孵化黄金季，牲畜配种莫忘记”之民谚。养蜂的人家也会趁此抓紧放蜂，俗谓“惊蛰不放蜂，十箱八箱口说空”。

到了惊蛰，温暖的气候条件使各种病虫害和瘟疫的频频发生与蔓延，田间杂草也相继萌发，农民就要进入春耕的大忙季节。此时，人们不仅要及时搞好病虫害防治和春耕除草，也要做好家禽家畜的防疫工作。

民间许多谚语反映的就是这个情况，例如“桃花开，猪瘟来”“到了惊蛰节，锄头不停歇”“惊蛰到春分，秧田要管勤”“家禽孵化黄金季，牲畜配种莫忘记”“惊蛰地化通，锄麦莫放松”“惊蛰不耙地，好像蒸笼跑了气”“倭豆出了九，开花不结组”“种蒜不出九，出九长独溜”……
惊蛰这天的天气情况也很受农民关注。

农民常把这天的雷鸣、冷热、风向等状况作为预测后期天气的参考依据，对此民间有了许多相关的谚语，例如“未过惊蛰先打雷，四十九天阴雨陪”“惊蛰吹起土，倒冷四十五”“冷惊蛰，暖春分”“惊蛰刮北风，从头再过冬”“惊蛰吹南风，秧苗迟下种”……

惊蛰吃梨，一年顺利

在旧时，舟山民间对惊蛰节气非常重视，除了要忙碌一系列农事活动外，还有不少习俗。

在这一天，民间有祭白虎的习惯。“惊蛰”是蛰伏中的万物被春雷唤醒的时候，各种惹人厌弃的邪恶之物蠢蠢欲动，所以必须及时消除，以免其害。在民间传说中，白虎是口舌、是非之神，它每年都会在这天出来觅食，张口血口吃人，犯之则在此年内，常遭邪恶小人捣乱，阻挠前程发展，引致百般不顺。为化解是非，人们便在这天祭白虎。直到今天，民间还流有“白虎星”这个词。

所谓“祭白虎”，其实祭的只是一纸制白老虎，或用蛋壳画一虎头，老虎一般为黑斑纹，口上画有一对獠牙。拜祭时，用猪血涂在老虎嘴上，以示其吃饱后不再出口伤人，或用猪肉抹在纸老虎的嘴上，使之充满油水，不能

张口说人是非。然后边打边说几句警告类的咒语，将其烧毁。

“惊蛰吃只梨，一年都顺利”，舟山民间有“惊蛰吃梨”之习。惊蛰时节万物复苏，气候忽暖忽寒，很容易引起病毒的侵袭，使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。吃梨能增强体质抵御病菌的侵袭。另外因“梨”与“离”谐音，惊蛰吃梨可让虫害远离人身、远离庄稼，可保全年的健康和好收成，故这一天要吃梨，俗有“惊蛰吃梨，一年有利”之民谚。

惊蛰后，冬眠的蛇虫鼠蚁就会应声而起，四处觅食。因此，民间有在这天炒黄豆或蚕豆之习。许多人家还特意在院中用石块搁一铁锅，生火烧锅，将黄豆用盐水浸泡后放在锅中爆炒，发出噼啪之声，象征虫子在热锅中煎熬蹦跳，意为整死害虫。许多人还会手持清香、艾草，熏遍家中居室四角，以驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味。

惊蛰养生，重在养肝

中医认为，春季人体肝气旺，是肝脏机能活动的旺盛时节，所以惊蛰养生，就要重视对肝脏的保养，使肝脏机能正常，以适应惊蛰气

候的变化，减少疾病发生。

春季养肝是多方面的，首先要重视精神调养，应戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，乐观向上，保持恬静、愉悦的心态，以保持肝的健康。饮食上，宜适当吃些葱、香菜等，这类食物温而发散，与春季气候相适应，对人体有益，而生冷之物则应当少食，以免伤害脾胃。

惊蛰过后万物复苏，是春暖花开的季节，同时却也是各种病毒和细菌活跃的季节，所以饮食应清淡平淡，多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物，如春笋、菠菜、芹菜、鸡蛋、牛奶等，增强体质以抵御病菌的侵袭。另外，还应遵循“春日宜省酸增甘，以养脾气”的养生原则，多吃些性温味甘的食物以健脾，这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

日常起居上，春天可以适当晚睡早起、多伸懒腰，这样可以使血液循环加快，不但能减轻困意，还能激发肝脏机能。

惊蛰后天气逐渐转暖，但冷空气活动仍较频繁，有时还会出现“倒春寒”现象。此时，还不可急于换上春装，尤其是老年人，应注意根据天气冷暖变化及时增减衣服，而且晨练不宜过早，肢体裸露部分不宜过多。