

这几天，舟山人体验了“春一初夏一冬天”的迅速切换模式。而按照气象学的入春标准，上月27日，我市已迈入春暖花开的季节，入春了！

记者从市气象台了解到，当连续5天的日平均气温或滑动平均气温大于等于10℃的第一天即为春季的开始。虽然这几天岛城气温“断崖式”降温，但从2月27日起，我市连续五天的滑动平均气温均已超过10℃。

今天的16时07分02秒，我们迎来春天的第三个节气——惊蛰。它的到来标志着仲春的开始。

植物总是应时而来，纷纷绽放，展现妖娆，吐露芬芳。来吧！让我们循着春雷声，去天地间赏花寻香，一起去感受将醒未醒的春天气息。

今日惊蛰，舟山人宜吃梨、养肝

春雷醒万物 赏梅寻香去

□记者 姚舜妤 陈斌娜

舟山已入春 今年惊蛰比去年冷

记者从市气象台了解到，舟山常年入春时间为3月15日，今年入春时间较常年提前了15天，一般春季为83天。

根据30年的气候整编资料统计来看，我市最早入春时间是在1966年的1月8日，最晚入春是2012年的4月24日。

入春后，岛城天气早晚温差再次拉开距离，而且春季正是冬季向夏季过渡的季节，冷暖空气都变得异常活跃，频繁交替侵袭，导致天气忽冷忽热，忽晴忽雨。

尤其是早春时节，时而风和日丽，时而寒气温袭人，气温起伏较大，甚至还会出现“倒春寒”。“但倒春寒多发生在4月，这几天降温是受寒潮影响所致。”市气象台台长陈梅汀解释道。

今日惊蛰，这是个反映自然物候的节气，这一时节气温回升，雨水渐丰，春雷乍动，万物开始萌发。

据介绍，近期岛城受低压和这轮寒潮共同影响，预计近期天气将以阴到多云、局部小雨为主，最低气温将在5℃左右，早晚冷意明显。

今年惊蛰的气温比去年低了不少，去年惊蛰后一周，舟山最高气温均接近20℃，白日体感暖和，昼夜温差较大。

虽有“惊蛰始雷”之说，但各地春雷始鸣时间也是大不相同的。岛城2025年的初雷已于3月3日提前响彻上空，且在电闪雷鸣间，雨水急下。其间，阵阵“春雷”还带来了一拨8~10级雷暴大风。

惊蛰有“三候”

惊蛰，古称“启蛰”，后因为避汉景帝刘启的名讳，被改为“惊蛰”。惊蛰有“三候”，一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸟。

“桃始华”指的是惊蛰时节桃花将要开放。这一时节，天气开始回暖，春雷始鸣，万物慢慢苏醒，呈现一幅生机勃勃的景象。桃花开、梨花白，大部分地区已经进入春耕。

“仓庚鸣”指的是惊蛰时节黄鹂开始鸣啼。这个时节，黄鹂感受到使万物复苏的阳春之气，开始鸣啼。这番热闹的鸣啼，可视为春暖花开之庆。

“鹰化为鸟”指的是仲春之时，鹰开始躲起来繁育后代，而原本蛰伏的鸠鸟渐渐多了起来，鸣叫求偶，被古人误以为是鹰变成了鸠。

今年的惊蛰是“晚惊蛰”，也是“双春惊蛰”。《夏小正》中记载“正月启蛰”，也就是说惊蛰节气，很多时候出现在正月当中。但今年惊蛰节气在农历二月初六，来得比较晚，阳气生发也会慢一些，这也为春播提供了足够长的时间。

2025年是双春年，所以今年的惊蛰也是双春惊蛰，古人视双春年为丰收年，加之二月惊蛰，这通常意味着今年的年景不错。

民间素有惊蛰吃梨习俗

民间素有惊蛰吃梨的习俗，舟山人也不例外，在惊蛰吃梨有“与害虫别离”的寓意。在乍暖还寒的季节，因气候忽而干燥、忽而潮湿，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。而梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，另外梨和“离”谐音，除了让庄稼与害虫别离的寓意，也有让病痛远离身体的寓意。

在一些地区，人们还有在惊蛰这天祭雷神和蒙鼓皮的习俗。古时候，人们相信雷神是一位长着鸟嘴、人身、翅膀的大神，他一手持锤，一手击打环绕周身的天鼓，发出震耳欲聋的雷声。《周礼》卷四十《挥人》篇记载：“凡冒鼓必以启蛰之日。”“冒鼓”就是用皮革蒙鼓的意思，这段记载也显示了不但百虫的生态与一年四季的运行相契合，古时的人们也顺应天时进行文化生产活动。

惊蛰时节，我国南方地区还有“炒虫”的习俗。因惊蛰气候转暖，蛇虫鼠蚁开始活动，人们会支起一口铁锅，在锅里炒豆子，炒的时候锅里会发出“噼里啪啦”的声音，象征虫子在锅里受煎熬时的蹦跳声。人们认为这样做可以驱赶害虫，减少害虫对庄稼的破坏。



二十四节气
——惊蛰——

节气养生

脱衣勿早 注意养肝

惊蛰时期，冷空气势力仍较为强大，而暖气势力也一天一天发展壮大，致使天气忽冷忽热、忽晴忽雨，容易致人感冒。因而“春捂”在此节气中也很重要，尤其是老年人，在此节气中，不要因为天气变暖而将衣物减得过多。

惊蛰食疗的原则是“保阴潜阳”，应多吃清淡食物，可以适当选用补品以提高人体的免疫力，还可以适当食用一些具有补益正气作用的食粥来增强体质。

舟山市中医院医生推荐了两则适合在惊蛰时节食用的养生粥汤方子。

木耳粥

原料：白木耳5~10克，大枣3~5枚，糯米50克，冰糖适量。

制作方法：将白木耳用清水浸泡3~4小时。糯米与大枣同人砂锅先煮粥，待沸数分钟后，再加入白木耳、冰糖，文火熬至米花汤稠即成。

功效：滋阴润肺，补脑强心。



木耳粥

猪心枣仁汤

原料：猪心一个，酸枣仁15克，茯神15克，远志5克，味精、精盐适量。

制作方法：先将猪心剖开洗净；茯神、酸枣仁、远志用细纱布袋装好，扎紧口，与猪心同人砂锅，加水适量，先用武火烧沸，打去浮沫，后改为文火慢炖，至猪心熟透后，加少许精盐、味精调味即成。

功效：补血养心，益肝解神。



猪心枣仁汤

惊蛰时节保持情绪稳定也很重要。进入这一节气，阳气开始生发，人的肝气比较旺盛，如果这个时候大吵大闹，甚至是暴怒的话，就会伤到自己的肝。肝火过旺也会导致人烦躁不安、失眠多梦，因此在春天，保持乐观的心态极其重要。多喝水，多运动，让身体的气流通起来，这样心情也会变好。总之，别让“春火”烧坏了心情和身体。

这份舟山赏花攻略 请查收

岛城的梅花与郁金香已经带来了春的气息。开放已有一段时日的水仙也仍在观赏期，缤纷的色彩让人心情愉悦，也让人更加期待春日的百花齐放。

在舟山，适合赏花的好去处不少，市民们可以跟着记者整理的攻略寻个有闲的日子打卡。

●定海区域

东海百里文廊·双桥段

双桥段东海大峡谷一处庭院中，两棵有着50多年树龄的梅花树非常吸睛。满树繁花，香气氤氲。庭院主人郑意胜介绍，这两棵梅花树是他多年悉心养护的“宝贝”。随着花期的到来，为了让更多人能欣赏到这份春日美景，他特意开放庭院，让爱梅之人能够一同欣赏。

祖印寺

祖印寺是定海赏梅的经典去处，寺中的白梅在香炉青烟轻舞中静静开放。翘角飞檐的庙宇与梅花相互映衬，极富诗意。

定海湿地公园

今年定海湿地公园种植了1500平方米共10万株郁金香，目前已经盛开了大批。预计3月中旬这片郁金香就能全面盛开，花期可持续至4月初。届时公园花圃将呈现红黄紫白等颜色，成为绚丽多彩的花海景观。

●新城

梅花公园

近日，新城梅花公园的梅花开得正盛，白色、淡粉、深粉……姿态各异，气息清雅，不断有游客一拨一拨来拍照打卡，留下春天里的身影。

翁浦公园

新城翁浦公园也栽种了不少腊梅，在公园的假山瀑布附近较为集中。走在曲径通幽的小径，腊梅温润典雅，与古色古香的公园建筑相映成趣。

●普陀区域

普陀海滨公园

普陀海滨公园有几处中式建筑，盛开的梅花树与中式建筑相互呼应，很有古韵。海滨公园的梅花以玫红色的居多，石窗的镂空设计巧妙地捕捉了梅花的姿态，使得每一扇窗都成了一幅精美的画作，甚至能品出些苏州园林的意味。

沈院

沈院是另一个古风赏梅打卡地，亭台水榭旁，几株老梅树傲然挺立，或白或粉，与中式黛瓦相映成景，如若在这里穿上一身汉服，倚梅留影，甚至会有穿越时空之感。

大青山

如果你是郁金香爱好者，那么朱家尖的大青山不容错过。目前大青山的郁金香仍在盛放，这里的郁金香颜色各异，是周末游玩野餐的好去处，也是摄影爱好者的天堂。



定海祖印禅寺



定海湿地公园



新城梅园公园



普陀海滨公园



普陀沈院



朱家尖观音法界



六横皎头坦岙公园