

“日月阴阳两均天，玄鸟不辞桃花寒”，明天17时01分，舟山将迎来今年春季的第四个节气——春分。

在气候上，春分节气是由冷向暖的重要转折。春分前后天气逐渐温暖，阳光明媚，雨水充沛。这几天，舟山的天气确实一改前两周的阴雨，连唱小“晴”歌。

据舟山市气象局数据显示，明后两天阳光持续在线，气温“放飞自我”，预计周六岛城的最高气温有望达到23℃，大有跳过春季冲刺入夏的意思了。

在这个岸柳青青、莺飞草长、小麦拔节、油菜花香、桃红李白迎春黄的时节，让我们吹着略带暖意的海风，一起迎接岛城“青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞”的盎然春景吧。



春分竖蛋习俗



放风筝



草籽年糕



荠菜



香椿

春分的“分”平分季节和昼夜

春分时，太阳直射点在赤道上，此后太阳直射点继续北移，故春分也称“升分”。古时又称为“日中”“日夜分”“仲春之月”。

《月令七十二候集解》记载：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”

因此，春分的“分”有两个含义：一是“季节平分”，传统以立春到立夏之间为春季，而春分日正处于两个节气之中，正好平分了春季；另一含义是“昼夜平分”，在春分这天，太阳直射赤道，昼夜等长，各为12小时。

春分也有“三候”。一候玄鸟至，“春分而来，秋分而去”的燕子带着春天回来了。二候雷乃发生，这个时候天气转暖，雨水增多，空气潮湿。三候始电，春雨不再润物细无声，而是“夜来风雨声，花落知多少”，雷声和闪电伴随着雨量一起来了。

春分民间有竖蛋、放风筝的习俗

舟山的有些春分习俗与其他地方并无二致。

例如春分竖蛋。在春分那天，很多人都会做“竖蛋”试验。选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。这种游戏玩法简单趣味，深受人们喜爱，故有“春分到，蛋儿俏”的说法。

还有粘雀子嘴。这一天，每家每户都要吃汤圆，而且农民还要搓十多个或二三十个不用包心的汤圆煮好，用细竹杆插着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

春分还有个老少皆宜的活动——放风筝。如高鼎诗《村居》所写“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢”，春分，还是孩子们放风筝的好时候，有时候，大人们也会来参加。小孩与大人们玩到一块，到处欢声笑语，其乐融融。

春天的味道，你尝到了吗？

春分时节，野菜生长，因此民间也就相应有了吃“春菜”的习俗，名曰“春分吃春菜”。

古人云“顺时而食，不时不食”，在吃东西这一方面，各地的人从来都是顺应时令，按季节寻找食材的。明日春分，正适合吃春菜。

3月18日一早，记者在沈家门西大市场看到，草籽、荠菜等春菜纷纷占据菜摊上的显眼位置，为岛城人的餐桌增添春意，也带来味蕾上的鲜美享受。

说到草籽，每一个生长在舟山的孩子应该都吃过草籽年糕。春日乡野里，遍地都是草籽，喜欢尝鲜的人早已将这春菜采摘。翠绿的草籽衬托年糕愈发软糯白嫩，唇齿间尽是草木的清香，仿佛在用味蕾拥抱春天。

这个时节也是吃香椿的好时候。香椿季节性很强，素有春菜界的“奢侈品”之称。“雨后椿芽嫩如丝，雨后椿芽如木质”，吃香椿，一定要趁早。虽然香椿珍贵，但做法却很家常。香椿可焯水后凉拌，或炒鸡蛋，口感独特，很是下饭，还有清热解毒、健胃理气的作用。

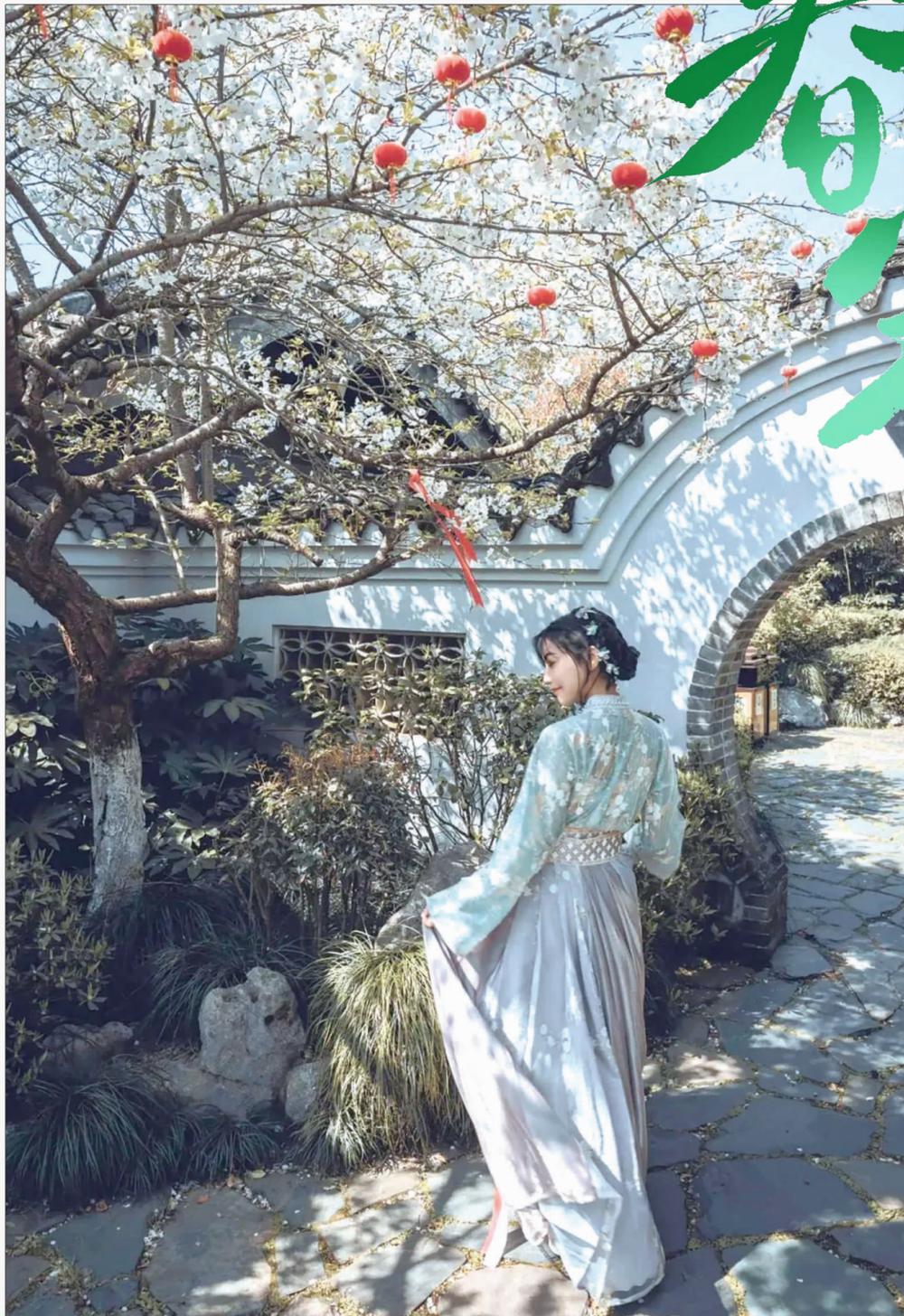
惊蛰过后，马兰头便悄悄冒了尖。它是田间地头常见的野菜，亦是南方较为经典的春菜之一，开胃解腻，清爽鲜嫩，值得一试。

“吃了荠菜，百蔬不鲜”。荠菜极早地告知了春的到来，同时，它也是厨房里的“熟面孔”了。舟山一般的吃法是将其做成凉拌菜：豆干切块，荠菜焯熟，调制备齐后大刀阔斧地一拌，茎叶脆嫩清香，分外爽口。

菜市场里还有许多品种的春菜等你探索。但记者在此温馨提醒：春菜虽然鲜嫩好吃，但要根据每种菜的特性小心食用。

明日春分，舟山人宜趁取春光、踏青赏花

还有各种春菜等你尝鲜
□记者 高阳



市民在翁浦公园樱花树下穿汉服拍照

节气养生

春分后，白昼渐长，黑夜渐短，人体应顺应自然规律调整作息。中医倡导“晚睡早起”，但这里的“晚睡”并非熬夜，而是指晚上9点以后、11点之前入睡，以保证充足的休息，让肝脏在夜间得以修复和排毒。早起则是在太阳升起时起床，此时阳气生发，呼吸新鲜空气，有助于舒展阳气，提升精神状态。

在饮食方面，中医强调“省酸增甘，以养脾气”。春季肝气旺盛，酸味食物会助长肝气，易克脾土，所以要减少食用柠檬、橘子等酸味食物。而甘味食物能滋养脾胃，可多吃大枣、山药、菠菜、荠菜、鸡肉等。

春分时节气候多变，湿气渐重，可多吃薏米、红豆、鲫鱼等健脾祛湿的食物。

调整作息，顺应时节变化

物。比如薏米红豆粥，将薏米和红豆提前浸泡，然后一起熬煮，具有利水渗湿、健脾止泻的功效。此外，多吃当季的时令蔬菜和水果，如香椿、春笋、草莓等，能摄取丰富营养，顺应时节变化。

舟山市中医院医生推荐了两则适合在春分时节食用的养生食疗方子。

● 山药莲子汤

原料：淮山药30克，莲子35克，薏苡仁30克，白砂糖适量。

制作方法：将莲子去皮去芯，与淮山药、薏苡仁一同洗净，放入砂锅中。加适量清水，文火煮至熟烂。加入白砂糖调味即可。

功效：益气健脾，除湿止带。

● 杜仲腰花

原料：杜仲12克，猪肾250克，葱、姜、蒜、花椒、醋、酱油、绍酒、干淀粉、盐、白砂糖、植物油、味精各适量。

制作：将杜仲清水煎煮，取液汁50毫升。液汁中加入淀粉、绍酒、味精、酱油、盐、白砂糖，调成芡汁，均分三份备用。将猪肾去除腰臊筋膜，切花刀，浸入一份芡汁中腌制。葱、姜、蒜洗净切段、切片备用。炒锅大火烧热，倒入植物油至八成热，放入花椒爆香。下腰花、葱、姜、蒜快速翻炒至散开，加入一份芡汁继续翻炒。倒入剩余芡汁和醋，翻炒均匀后起锅。

功效：壮筋骨，降血压。

本版部分内容及图片来源于网络、舟山气象公众号、舟山群岛旅游公众号、舟山普陀文旅公众号、东海百里文廊公众号、舟山市中医院

本版部分内容及图片来源于网络、舟山气象公众号、舟山群岛旅游公众号、舟山普陀文旅公众号、东海百里文廊公众号、舟山市中医院

本版部分内容及图片来源于网络、舟山气象公众号、舟山群岛旅游公众号、舟山普陀文旅公众号、东海百里文廊公众号、舟山市中医院

本版部分内容及图片来源于网络、舟山气象公众号、舟山群岛旅游公众号、舟山普陀文旅公众号、东海百里文廊公众号、舟山市中医院

春有约，花不误

好花不常开，好景不常在，趁着风和日丽出门踏青，莫要辜负了好春光。

在这个春暖花开的时候，有什么花可看呢？古人在二十四番花信风中说，春分三候，一候海棠，一候梨花，一候玉兰。

舟山哪里可以赏这些花呢？这份踏青赏花攻略请收好。

● 海棠花

树树胭脂，满园春色。春分时节，朱家尖的观音村居士学院内花开正好。人在花下，春风阵阵，不时有花瓣随风飘落，犹如花雨。

“海棠枝上东风软，荡霁色，烟光弄暖”，园内娇嫩的碧叶中，薄如轻纱的海棠花，花开似锦，一簇簇热闹地绽放在枝头，白的似雪，粉的似霞，与亭台窗榭相映衬。漫步其中，让人不禁陶醉在这落红成阵、缤纷飘拂的美景里。

园内还有樱花与海棠花相互交织。

● 梨花

定海大猫岛上的梨花林是舟山梨树树龄最长、种植面积最大的梨花林。每年三月底四月初，岛上的梨花便如约盛开，白茫茫一片，如同雪域仙境。紫歪的梨树，树龄较长，枝干盘根错节，任由自然，野性生长。

这里的梨花洁白如雪，与古朴的村落相映成趣。登上大猫岛，你可以漫步在梨花林中，感受那份宁静与美好。

● 玉兰花

“一树玉兰为春序，万物和鸣醉湖山”，春天的众多花里，总有一抹白色令人魂牵梦萦。六横的杜庄村，一株古玉兰树如期绽放，洁白如玉的花朵缀满枝头，成为春日当之无愧的“顶流”。

这棵古玉兰树，不知经历了多少个春秋更迭，依然挺拔而优雅，绽放出洁白如雪、香气袭人的花朵。每当春雨绵绵，玉兰花瓣被细雨轻轻打湿，变得晶莹剔透。它们随风轻轻摇曳，缓缓飘落，将老宅与玉兰树之间的小径装扮得如梦如幻。

● 樱花

春和景明时，樱花怎么能够缺席呢？或许是在幽深山谷中，或许是在路边公园里，又或许是街边人行道上……每逢樱花绽放，大片的粉白嫩红格外惹人心醉。

“樱花红陌上，柳叶绿池边”，樱花季作为背景板实在太出片。有烂漫花景，更有惬意春风，不妨换上一袭汉服去合影。

赏花点推荐

翁浦公园：新城海天大道与千岛路交叉路口往西约240米。

樱花公园：新城滨海大道与新城大桥交会处东北侧。

小沙樱花谷：定海区光华村鲍家。

“东风无一事，妆出万重花”“诸公若肯相追逐，趁取春风烂漫时”。春分时节，且风里行、月中眠，趁取春光，莫负今朝。



观音村居士学院内海棠花正盛



定海区大猫岛上的梨花林



六横镇杜庄村的古玉兰树



新城樱花公园的樱花绽放