

吃梨润燥长精神

惊蛰当天，民间素有吃梨的习俗。“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨寓意庄稼跟害虫分离，也希望在气候多变的春日，让疾病离身体远一点。

在山西祁县还流传着这样一则故事。传说闻名海内的晋商渠家，先祖渠济是上党长子县人。明洪武初年，他带着信、义两个儿子，用上党的潞麻与梨倒换祁县的粗布、红枣，往返两地间从中赢利，渐渐地有了积蓄，便在祁县城定居下来。雍正年间，十四世渠百川走西口，正是惊蛰之日，其父拿出梨让他吃，并告诉他：“先祖贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰你要走西口，吃梨是让你不忘先祖，努力创业光宗耀祖。”后来，渠百川走西口经商致富。此后很多走西口的人也仿效他吃梨，寓意“离家创业”，再后来人们惊蛰日也吃梨，亦有“努力荣祖”之念。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头，也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载：“梨者，利也，其性下行流利。”生梨性寒味甘，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳的功效，十分适合此时食用。

梨的吃法有很多，例如生食、

蒸食、榨汁、烤或煮水喝等。脾胃虚弱的人可以将梨蒸熟后食用，避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒，一次不可食用过多，否则反伤脾胃，脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜食用生梨。此外，枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效，适合本节气食用。

中医认为，春季人体需要疏肝、理气、排毒，疏通已经造成的阻塞，并把冬天潜伏在体内的病邪宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝，如饮菊花茶，以白菊花为佳。古书中记载：“甘菊，取白色者，其体轻，味微苦，性气和平，至清之品。”泡冲白菊花茶，可以起到平肝阳、清肝热的作用。

烟雨湿阑干，杏花惊蛰寒。中医认为，惊蛰时分人体全身的阳气尚不充沛，食用寒凉食物易损害人体的阳气，此时人们应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大，冷热刺激可使人体免疫功能下降，易感冒，此时可以多吃西红柿、芹菜、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬，也可以多吃胡萝卜、苜蓿菜等富含维生素A的食物，可提高人体的免疫功能，增强人体的抗病能力。

早睡早起去春困

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样，春天不少人容易嗜睡、犯困，我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来，“春困”是人体与自然环境相互作用的一种自然反应，而非疾病。中医认为，春季属木，与肝脏功能密切相关。肝主疏泄，负责肝气调畅和情绪平衡。春季阳气上升，肝气随之旺盛，若肝气调畅，则人体精神愉悦，若肝气不畅，则易引起“春困”。《黄帝内经》提到：“肝气主春……肝若疏泄，则精神爽利。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为，春困可能与春天气温回升、大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节，故而春困更明显。

如何克服春困？多睡就不再犯困了吗？中医认为，克服春困最

重要的是顺从自然变化规律，做到起居有常。春季阳气初生，人体也应顺应自然规律，调整作息时间，早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠，以助阳气的生发。此外，春季宜进行适量的户外运动，如散步、慢跑、打太极等，这些运动有助于肝气的疏泄和气血的流通，能增强体质，减少春困之感。

中医认为，春天适宜到旷野郊外踏青问柳、登高望远、放风筝散心，在享受大自然美景的同时，呼吸新鲜空气，无形之中陶冶性情，舒展阳气，将身心与自然融为一体。这样顺应春阳萌生的自然规律，使身体得到锻炼，加快血液循环，能够真正缓解春困。

春雷响，万物长。一切蛰伏的美好正在醒来，愿我们不负春日好时光，抖擞精神再出发。

惊蛰 春雷萌动万象新

3月5日

日，我们迎来了24节气之惊蛰。“轰隆隆”，听，春来了！一雷惊蛰始，春回万物生。此时节，数九将尽，春气萌动，万物以荣，桃花粉蕾点染枝头，柳树新叶抽芽吐绿，山水倏忽明丽起来了，蛰伏了一冬的小动物们纷纷出动，尽情享受和风暖阳，春天的气息越发浓了。

本报融媒体记者 张片



惊蛰到 仲春始

“春雷响，万物生。”二十四节气作为一种时序系统，反映了我国古代劳动人民对天地运行与四时交替的思考。

记者采访了我市民俗专家刘秀森老师，他说，惊蛰是农历二十四节气中的第三个节气，古称“启蛰”，元代吴澄撰写的《月令七十二候集解》将其描述为“二月节”。惊蛰作为二十四节气之一，出现于夏商时期，最早见于《大戴礼记·夏小正》：“正月必雷，雷不必闻，惟雉为必闻。”意思是，正月必会打雷，雷声会使冬眠的动物苏醒，所以叫“启蛰”；后淮南王刘安作《淮南子·天文训》时，为避西汉景帝讳改作“惊蛰”，也因“惊”字的生动传神而沿用至今。关于“惊蛰”，最完整、科学的记载来自《淮南子·天文训》，书中记载：“加十五日指甲，则雷惊蛰，音比林钟。”意思是，雨水增加十五日，北斗斗柄指向甲位，惊雷响起，惊蛰便到了。俗话说：“惊蛰到，仲春始。”《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”惊蛰一过，春天就算是真的来了。

历史上的惊蛰并不总是排在“二月节”，它的次序曾发生过数次变化，如被放在立春后的“正月中”。在我国古代众多天文学家、历史学家的努力下，于南宋时期定准。

一年之计在于春，惊蛰的到来往往意味着春耕时节的开启。中国古代以农业立国，节气是庄稼人判断农时的重要依据。常年务农的人家在惊蛰节气前后会敏感地觉察到气候的微妙变化，从而开始安排一年的农事。惊蛰一过，庄稼人就要忙起来了。这时候到地里走一走，微微一嗅就能感受到泥土的芬芳。小雨酥酥麻麻地落着，土腥气夹着草的芳香，与晨间雾气细细密密地裹着人，那滋味是一种无法言状的舒畅。

刘秀森说，我国古代将惊蛰节气的十

五天分为三候：“一候桃花花放，二候鹧鸪鸣，三候鹰化鸠。”生动描述了春回大地、桃花绽放、黄莺啼叫、燕子飞回的美好景象。

惊蛰作为一年劳作的开端，对于古人的农事有着非常重要的意义。正因如此，在这一节气，不同地区就衍生出不同的传统习俗。《千金月令》记载：“惊蛰日，取石灰掺门限外，可绝虫蚁。”在潮湿的南方农村，人们在惊蛰这天燃烧晒干的艾叶熏蒸房屋，或撒上石灰驱赶蚊虫，这些行为也有辟邪避灾之意。《周礼》记载：“凡冒鼓必以启蛰之日。”在古人看来，惊蛰是由春雷引起的，而神话中的雷公以锤和鼓制造雷电。于是，惊蛰这天，百姓蒙鼓皮祭祀雷公，以期盼当年风调雨顺。这些与自然节气息息相关的仪式，是古代人民生活的重要组成部分。

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”唐朝诗人韦应物，走在家乡的阡陌之间，看到微雨中万物生长，农家开始忙于稼穡，心有所触写下了这首《观田家》。民间讲“到了惊蛰节，锄头不停歇”，惊蛰被视为我国春耕开始的节令。这一时节，雷声渐频，每一次打雷都能给土地带来大量的氮肥，帮助农作物生长，因此家家户户忙着收拾土地、播种作物，盼望今年有个好收成。

现在，随着社会进步、农耕方式与生活方式的改变，人们从事农业生产的方式更加科学、精细和多样，对传统节气的依赖相比以往要少多了，但惊蛰这个古老的节气却以文化传承的方式永久地保留了下来。不误农时，不负春光，愿大家伴随着这个古老的节气，开启一年新的耕耘。

