

□ 诗节气令

春分：沃野欢歌起 春色正中分

3月20日11时06分，我们迎来“春分”节气。

“春分雨脚落声微，柳岸斜风带客归。时令北方偏向晚，可知早有绿腰肥。”古人徐铉这首七绝，细雨、杨柳、归客、草长莺飞……不仅把春分写得唯美，还把春分时节南北物候的差异特点刻画得细致入微，读来甚有趣味。

作为春季九十天的中分点，春分历来很受重视，关于春分的描述也有很多。比如，《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。”《春秋繁露》中说，“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。

春分时，太阳黄经为0度，太阳直射点在赤道上，昼夜平分、阴阳平衡，惠风和畅、阳光和煦、桃红李白，山河大地呈现一派欣欣向荣之景。

华东师范大学民俗学研究所教授田兆元说，“两分两至”，即春分、秋分、夏至、冬至，是二十四节气中最早提出来的四个。春分是个相当古老的节气，《尚书·尧典》有云“日中，星鸟，以殷仲春”，古人又称春分为“日中”“日夜分”“仲春之月”。

春分的很多民俗颇有意思，最常被提及的莫过于“竖蛋”了。人们常说“春分到，蛋儿俏”，拿一枚新鲜的鸡蛋，想办法让它竖在桌子上，只要鸡蛋竖立不倒，就是挑战成功。古人认为，竖起来的鸡蛋有“立刻”“马上”的意思，如果能把鸡蛋竖起来，好的运气会很快来到。春分时，人们还吃春菜、放风筝、送春牛……捕捉春天的气息，不辜负大好春光。

我国古代将春分分为三候：一候玄鸟至，二候雷乃发声，三候始电。“玄鸟”指的是“似曾相识燕归来”的燕子，其属于季节性候鸟，总是春分而来，秋分而去。来时，燕子衔草含泥筑巢居住，在春和景明时开始新一年的生活。关于“二候”，古人认为，阴阳相薄为雷，雷为振，



资料图片

为阳气之声，春分后出地发声，秋分后入地无声，故有“雷乃发声”之说。“三候”说的是由于雨量渐多，雷声和闪电伴随而来，人们经常可以看见从云间凌空劈下的闪电。

“春分三候”齐聚一堂，就预示着新一年的农耕全面开始了。

清代宋琬曾写过一首诗《春日田家》：“野田黄雀自为群，山叟相过话旧闻。夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。”

大意是，野外田间有一群群黄雀觅食，住在山中的老翁经过屋角田边，会向人谈起过去的旧闻。夜半喂牛时，会叫醒老伴，商量第二天春分种树的事情。寥寥几句，勾勒出春天农耕时百姓的日常生活，画面感十足。

春分时，气温回升，农耕正当时。农谚有云：“春分麦起身，肥水要紧跟”“春

分麦起身，一刻值千金”，又有“吃了春分饭，一天长一线”之说。

一场春雨一场暖，一年之计在于春。此时，在广袤的田野上，生机盎然的春耕画卷正从南向北徐徐展开。

在广西贵港，农户正在进行早稻育秧，浸种、催芽、覆土等环节有条不紊进行着；在江西赣州，明媚的阳光下，一畦畦油菜花流金溢彩；在河北邢台，一垄垄小麦绿意正浓，各种智能喷灌设备精准灌溉……各地现代化春耕春管工作正在推进。

“趁取春光，还留一半，莫负今朝。”春分时，人间春色恰到好处。人们在日渐繁茂的春花翠柳中，与春风相遇，追逐梦想、不负韶华，把平凡的日子染上春的色彩和香气，努力在好时节活出最美好的模样。

新华社上海3月20日电

□ 星空有约

金星土星22日黎明上演“结伴游”

新华社天津3月20日电（记者 周润健）3月22日黎明，太阳系中最明亮的行星金星与太阳系中拥有最多卫星的行星土星将在东南方低空近距离相伴，上演“结伴游”。

太阳系八大行星在黄道面附近运行，由于速度各不相同，不时就会出现“合”的现象，也就是从地球上观测到它们“错身而过”的瞬间。在现代天文学定义里，“合”指的是从地球上，两颗天体的地心视赤经或地心视黄经相同，这里的“天体”通常指的是日月和行星。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事赖迪辉说，每当行星相互靠近时，就意味着有机会用肉眼或望远镜同时观赏两颗或更多的行星，特别是金星、木星、火星、土星这几颗较亮的行星出现在天空中很小的范围内，非常适宜观赏。

进入3月，金星日出前可见于东南方附近低空，亮度-3.7等左右；土星上半月接近太阳不易看见，下半月日出前可见于东方附近低空，亮度在1.0等左右。

金星是夜空中肉眼能观测到的仅次于月球的第二明亮天体，其亮度通常在-4等以上。金星若处清晨称“启明星”，若处黄昏则称“长庚星”。土星是夜空最美丽的星球之一，在望远镜中，其外形像一顶草帽，被誉为“指环王”，同时，它也是太阳系的“卫星之王”，其卫星总数逾百颗。

3月22日10时，金星合土星，恰逢我国白天，不可见。22日日出之前的黎明时分，二者在东南方低空可见，角距离与最近时相差无几。但是地平高度很低，观测时间也较短。

“感兴趣的公众可以通过明亮的金星来定位这一天象，土星就在金星的右下方。观测这幕天宇中‘短暂的美好’并不限于22日黎明，前后一天的黎明也都可以，只是金星与土星的角距离要远一点。”赖迪辉说。



□ 养生课堂

春分养生 不妨试试这道桃花药膳

央广网北京3月20日消息（记者郭彦伟 实习记者 祖里亚尔）“仲春初四日，春色正中分。”3月20日迎来春分节气，在这一天，昼夜长度相等，白天和黑夜各占一半时间。中医认为，人与自然界是相互感应、相互映照的。春分养生的小妙招都有哪些？记者采访了北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼、推拿理疗科主治医师刘杨。

桃花药膳，给你“好颜色”

食疗养生是春分的重要养生方法。魏帼告诉记者，桃花入药最早见于《神农本草经》，一般在3月桃花刚刚开放之时，将其摘下，放在阴凉处阴干。《神农本草经》中认为桃花可以“令人好颜色”。

《千金药方》记载，用桃花泡水饮用，可以起到减肥细腰的作用。民间更是用桃花制作桃花糕、桃花酒及桃花茶等。

魏帼表示，古代有将桃花制作成药膳的记载，例如《太平圣惠方》中的桃花

馄饨。桃花具有泻下通便的作用，而面粉是小麦做的，具有养脾护胃的作用，对于脾胃虚弱，但又伴有便秘的人群较为合适。“如果觉得此药膳味道过于平淡，也可以在桃花中加入少许猪肉馅，使口感更为柔和，并且药效更为平缓，更适合体虚便秘的老年人食用。”

疏肝理气操，让你一学就会

刘杨表示，春分养生，我们需要注意让肝气自由舒展。肝喜欢自在，不喜欢被压抑。它的功能主要是升发和疏泄，就像一个热爱自由的灵魂。如果肝气舒畅，那么气的流动就会顺畅；如果肝气不畅，气的流动就会受阻，引发一系列问题。另外，他为大家介绍了一套简单易学的疏肝理气操，包括擦膻中、开门见山、牵拉肋肋等动作。

1.擦膻中

右手立掌，将大鱼际对着膻中穴，做整个胸骨段上下来回的擦法，速度可以快一点，以膻中区域觉得发热为上。

2.开门见山

两腿开立与肩同宽，双臂向前伸直与肩同宽，双手自然摊开，两手心相对；吸气，双手翻掌慢慢向后做扩胸状，到达极限后憋气停1秒，呼气，肩关节由前向后做小幅度环旋运动。注意：动作要与呼吸配合。

3.牵拉肋肋

接上势；左手置于腰间，右臂上举贴于耳前，身体逐渐向左弯曲；弯曲至最大限度时保持5秒~10秒，使左侧肝胆经充分拉伸，然后身体逐渐恢复中立位，同时双手自然垂于身体两侧；同法身体逐渐向右侧弯曲，拉伸右侧肝胆经。左右交替反复练习10次。

