



快乐健身

春色正中分 莫负好时光

今年的3月20日是春分节气。作为春季的第四个节气,春分不仅是昼夜平分、寒暑交替的重要时刻,更承载着丰富的习俗和养生智慧。

春色平分昼夜均

春分的“分”有两层含义,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。

春分的起源可以追溯到远古时期,与中国的天文观测和农耕文化紧密相连。古人通过长期观察天象、物候变化,发现春分这一天太阳直射赤道,昼夜时间相等。这一发现不仅为划分季节提供了依据,也指导着农事活动的进行。据史书记载,早在四千年前,中国就已经有庆祝春分的活动,如羲仲受尧帝派遣,通过对自然现象的研究确定了春分的时间,为后来四季的确立以及二十四节气的形成奠定了基础。

春分时节,民间流传着许多有趣的习俗。其中,春分立蛋是广为人知的传统游戏。在这一天,人们会尝试将鸡蛋竖立起来。此外,春分还是踏青赏花的好时节。古人会在这一天举行花朝节,祭拜百花神,祈求五谷丰登、四季平安。而放风筝、吃春菜等习俗,则体现了人们对春天的热爱和对美好生活的向往。

(张颖)

春分至,万物生。当太阳直射赤道时,北半球迎来农耕关键期。连日来,在我市广袤的田野上,农机轰鸣、人影穿梭,一幅生机勃勃的春耕画卷正徐徐展开。

“春分麦起身,肥水要紧跟,老祖宗的话藏着种地的金钥匙。”近日,平遥县农业农村局高级农艺师梁廷康走进该县香乐乡罗城村的蔬菜大棚,结合春分节气特点,为种植户们传授育苗注意事项和病虫害防治措施等知识,帮

春光正好农事忙

助农户春耕备耕。

“春分后地温稳定在10℃以上,小麦开始‘疯长’,追肥、防虫一天都耽误不得。”梁廷康解释,春分昼夜平分,白天逐渐变长,太阳照射时间也加长,农作物受光照、光合作用等影响代谢加速,正是“春种一粒粟”的黄金窗口期。

“春分后天气逐渐回暖,趁着这个时候要及时做好春耕春播及其他管理工作。例如,棚室种植

要做好育苗工作,而对于果树种植户,则要加强田间管理等,俗话说‘一年之计在于春’,前期做好各项工作,才能有后期的丰收丰产。”梁廷康提醒农户,春分后要忙碌起来,抓紧时间春播春耕。

春分时节,在我市各地,农户们都忙着播种、施肥、灌溉,确保作物能够顺利生长。春分不仅是一个节气,更是农业生产的重要节点,标志着一年农事活动的全面展开。

(李娟)

春醒万物调身心

清晨6点,市城区玉湖公园的柳枝在微风中轻摆,晨练的市民不断增多。60岁的刘爱芬身着练功服,正跟着太极老师练习“导引功”。“春分阴阳平,这时候舒展筋骨,能把冬天的郁气都排出去。”她说。

春分时节,昼夜均分,寒暑平衡,中医视之为调和身心的黄金期。市中医院特邀专家何大夫表示,近期失眠、过敏的人

群可能会有所增加,这主要是肝气随春升发过快而引发的焦虑、血压波动,她建议市民晨起饮用桑叶菊花茶,午后以酸梅汤收敛过旺的肝火。

菜市场的时令食材悄然焕新。香椿、荠菜、春笋被摆到显眼位置,经营十多年的摊主陈建军特意挂出“春分三宝”招牌。“榆钱窝窝头每天做三屉都不够卖,年轻人现在也讲究‘咬春’了。”营养师赵婷提醒,春分饮食应“减酸增

甘”,推荐百合山药粥搭配豆芽拌豆腐,既能护脾胃,又符合蛋白质互补原则。

在市城区某写字楼,白领们午休时的新宠是艾灸贴。28岁的公司职员小林展示着后颈部位的艾草贴片:“春分灸身柱穴,老祖宗说的‘节气灸’确实管用,肩颈舒服多了。”

春分养生正当时,这既是顺应天时的生存智慧,亦是现代人对自然的虔诚应答。(史俊杰)

春和景明好运动

草长莺飞逐纸鸢,共赴春分好时节。春分时节,气候温和,阳光明媚,正是踏青出游和锻炼身体的好时节。

在市城区晋商公园,晨练的人们络绎不绝。他们或悠闲散步,或轻盈慢跑,或打太极拳,每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。一位正在散步的大爷李卫民说:“散步是我们老年人最适合的运动之一。春暖花开之时,出来呼吸呼吸新鲜空气、散散步,不仅能增强心肺功能,促进血液循环,还能缓解日常紧张和焦虑情绪。”此外,李卫民也提醒,老年朋友在进行户外运动前要做好热身活动,特别是关节部位,以避免肌肉拉伤。同时,还

要注意保暖,根据天气变化适当增减衣物,避免着凉。

放风筝也是春分时节的一大热门运动。在榆次百草坡森林植物园,五彩斑斓的风筝在蓝天白云间自由翱翔,孩子们在家长的陪伴下,欢快地奔跑着、欢笑着。市民张凯表示:“放风筝不仅能锻炼身体,还能增进亲子关系,让孩子在快乐中成长。”

除了传统的散步、跑步、放风筝等健身方式外,还有不少市民选择郊游踏青。市民朱星星说,春天,和朋友骑自行车到郊外看看山、看看水,呼吸呼吸新鲜空气,让身心得到舒展,是一种非常不错的春季养生方式。

(张凯鹏)



春花俏枝头

踢球飞舞