

今日
立春

春已至 万物始

立春,二十四节气之首,是自然时序的更迭标志,蕴含着人们对新一年的美好憧憬与殷切期盼。今年2月4日是立春,这一承载着中华民族千年农耕智慧与文化记忆的重要节气,正以多元姿态融入现代生活。

立春探源与物候

立春,春季的开始,又名正月节、岁节、打春等。二十四节气最初是依据“斗转星移”制定,当北斗七星的斗柄指向寅位时为立春。现依据太阳黄经度数而定,当太阳到达黄经315°时为立春,约每年公历2月3日至5日交节。

立春时节,虽春寒料峭,但寒冬已尽,春回大地,万物复苏,大自然生机勃勃。古人以“三候”解析立春物候:“一候东风解冻,二候蛰虫始振,三候鱼陟负冰。”东风解冻,指立春之日,袅袅东风轻抚脸庞,大地开始解冻,春在冰雪中静静孕育生机。蛰虫始振,指立春五日后,沉睡一冬的虫类慢慢苏醒,迎接崭新的开始。鱼陟负冰,指再过五日,水底的鱼群感知到温暖而游至水面,此时冰冻似融非融,鱼儿争相破冰而出。

四时轮替以“春”为首,万象更新以“春”为始。立春对于我国古代传统农耕社会来说,意义重大。对农户而言,是一年繁忙农事的开端。立春最初被作为指导农事的重要时间节点,纳入历法体系。纵观立春习俗,其中大都包含着勉农劝耕的寓意,寄托着人们对五谷丰登的美好期盼。立春日及其前后时段,会有重大的庆典活动,如拜神祭祖、纳福祈年、驱邪攘灾、除旧布新等,这些节庆活动构成了后世岁首节庆的框架,其民俗也一直遗存至今。(张颖)

本版策划:路丽华
本版统筹:张颖

春季养生重疏肝

立春,一年中健康调养的重要开端。晋中市中医院中医科医师王岩表示,立春后肝脏气息最为旺盛,养生要“顺时而养”,重点在疏肝、补阳气、防风寒。

“立春后,春寒料峭,冷空气反复。”王岩提醒市民应遵循“春捂秋冻”的古训,注意对颈、腰及脚等关键部位加强保暖,避免寒邪入侵。

饮食方面,无需刻意大补,遵循“温一点、不燥热”原则即可。王岩推荐多食用当季的韭菜、豆芽、荠菜、香椿等绿色蔬菜,既能疏肝理气,又可清理积滞。避免食用冰饮、西瓜、煎炸食品等生冷油腻之物,易伤阳气、堵肝气。此

外,饮酒要适量,酒后喝一碗温热的米粥,能养护胃气、缓解刺激。

起居方面,要重视睡眠,适量活动。晚上11点到凌晨3点是肝胆经气血循行、自我修复的关键时段,此时应保持深度睡眠。王岩建议尽量在晚上11点前入睡,早晨日出后起床,做几个简单的伸展动作,疏通经络,帮助肝气通达。

“运动和心情,同样不能忽略。”王岩表示,初春时节,乍暖还寒,运动要选择舒缓、不剧烈的,如散步、慢跑、八段锦等。心情方面要少生气、多做开心的事,别憋着,多去户外晒太阳、看绿植,让心情放松,肝气顺了,身体才会健康。

(李娟)

春蒸糕里迎新岁

东风送暖,万物更生,晋中大地处处洋溢着迎春的喜气,市民以传统习俗迎接春天的到来,在烟火气中开启新岁序章。

2月3日,家住市城区安宁街的李晓华给孩子讲述立春的由来与民俗故事。“一年之计在于春。立春的‘立’为‘开始’之意,‘春’代表温暖、生长,标志着万物闭藏的冬季已过,开始进入风和日丽、万物生长的春季。”在她的讲述里,立春的传说与春日万物复苏的景象相融,成为孩子眼中最生动的自然课。

咬春是晋中人立春这一天的重头戏。李晓华说,每年立春这一天,她都会摊制薄如蝉翼的春饼,将豆芽、葱丝等层层卷

起,卷成“春卷”,让家人吃春卷“咬春”。“咬春咬春,就是要咬住春天的好彩头,期盼新一年顺顺当当。”李晓华笑着说,这是她家代代相传的立春习俗。

此外,“蒸枣糕”也是晋中立春的一个标志性民俗。每当立春来临,街头巷尾的糕点铺里枣糕的香气扑鼻,不少市民都会前来订购。软糯的枣糕裹着香甜红枣,寓意新的一年日子红火、步步高升。

春风拂面,春意渐浓,晋中人用咬春、蒸枣糕的传统仪式,接住春天的第一缕暖意,在烟火气中期盼着万紫千红的春日盛景,期许新一年的美好生活。

(武玲芳)

『打春牛』韵启春章

春启新程,福润心田。立春时节,晋中人民举行丰富多彩的民俗文化活动,弘扬中华优秀传统文化,丰富群众精神文化生活。

立春当日,暖意渐漫太谷古城,一场热闹的“打春牛”民俗活动温情上演,古城在锣鼓声中唤醒春意。“打春牛”作为流传千年的农耕民俗活动,承载着古人对风调雨顺、五谷丰登的美好祈愿。活动现场,披红挂彩的春牛在锣鼓声中巡游太谷古城,重现“鞭春劝农”的传统仪式,让人们沉浸式感受生生不息的农耕文明。

相传,从清代开始,太谷城便有立春“打春牛”的习俗。打春牛,打的是一头纸扎“春牛”。牛肚内装有五谷杂粮和核桃、柿饼等吃食,还装有365枚铜钱。“春牛”由一个纸扎的童子牵着,摆在南门外迎春广场的“春台”上。

“春日春风动,春江春水流,春人饮春酒,春官鞭春牛……”伴随着流传已久的民谣,立春时辰一到,鞭炮齐鸣、锣鼓喧天,县太爷手持棍棒狠命向“春牛”肚子打几下,里面装的东西便哗啦啦地撒了出来,围观群众欢呼着蜂拥而上,争抢这份象征吉祥富贵的“春礼”,欢声笑语漫满古城,将活动气氛推向高潮。

一场“打春牛”,唤醒了春日,延续了文脉,标志着农事活动的开始,更藏着人们对新一年的美好生活期许。

(王爱媛)

