

春风送暖,万物启蛰。惊蛰节气到来,晋中大地气温逐渐回升,草木开始萌发,处处焕发生机。本期,我们从物候特征、民间习俗、健康养生、春耕备耕等方面,与大家一同读懂惊蛰。

物候特征

欣欣向荣春意浓

惊蛰,二十四节气中的第三个节气。这一天,太阳到达黄经 345°,一般为每年公历的3月5日至7日。惊蛰是冬去春来的转折——一声惊雷,唤醒沉睡大地;一缕春风,送来无限希望,正是人间万物复苏的好时节。

惊蛰,又名“启蛰”。西汉时,人们为避开汉景帝刘启的名讳,改为“惊蛰”。《月令七十二候集解》中云:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰分三候:一候“桃始华”,二候“仓庚(黄鹂)鸣”,三候“鹰化为鸠”,描述进入仲春时节桃花红、梨花白,黄莺鸣叫、燕飞来的情景。此时,蛰伏在泥土中冬眠的昆虫被惊醒,过冬的虫卵开始孵化。

关于惊蛰的民间习俗,多围绕驱虫、避害、祈福、养生展开,寓意驱毒纳吉。如,惊蛰吃梨,寓意远离病虫、疾病与是非;惊蛰熏虫驱毒,就是燃艾草熏屋四角,意在驱赶蛇虫鼠蚁,保家宅清静;惊蛰炒虫、吃虫,是人们在一天要炒黄豆、玉米、糯米等粮食吃,寓意消灭害虫,保佑庄稼丰收、人畜安康。此外,惊蛰还有蒙鼓皮的习俗,以新皮蒙鼓,寓意威震百邪、提振阳气。

自古以来,农耕与节气息息相关,惊蛰是春耕开始的信号。按照气候规律,惊蛰节气,天气转暖,雨水渐多,大地呈现欣欣向荣的景象,这时便是人们春耕备耕的好时节。

(张颖)

本版策划:路丽华
本版统筹:张颖
底图制作:赵向文

民间习俗

品梨祈福添温情

“惊蛰吃梨,远离疾病,全年精神。”在民间,惊蛰吃梨的习俗流传已久。惊蛰前夕,在我市各大农贸市场、水果店内,各类梨品琳琅满目,吸引了众多群众选购。

记者走访发现,市城区多家超市和水果店里都设置了“惊蛰吃梨”促销区,各种酥梨、雪梨应有尽有,方便群众选购。其中,榆次区东赵乡种植的小白梨因皮薄汁多,口感香甜可口而格外受欢迎,成为当地人心中的“本土优选”。

“这是老辈人传下来的规矩。惊蛰吃梨,能润肺去燥、祈福家人安康。”在市城区堡新街的一家水果店里,市民赵晓华一边挑选东赵小白梨,一边对记者说,每年惊蛰,她都会准备好梨品和家人分享,期盼一年里远离疾病、平安顺遂。

在市城区安宁街的一家超市里,市民范女士则分享了她家惊蛰吃梨的好方法:“春燥易口干,梨有润肺止咳的功效,我会把酥梨和蜂蜜一起蒸着吃,口感好且润燥效果更好。”

在晋中,惊蛰吃梨既契合春日养生理念,也藏着晋商文化印记。市民通过这一习俗滋养身心,让传统节气文化在烟火气中代代相传,为乍暖还寒的春日增添了几分温情。

(武玲芳)

惊蛰至万物生

健康养生

疏肝养阳少生病

惊蛰时节,阳气升发,肝气渐旺,正是养生保健的关键时期。榆次区中医院治未病科主任王国玲提醒,惊蛰养生应注重疏肝理气、健脾祛湿,为一年的健康打下坚实基础。

在饮食方面,应遵循“少酸多甘”的原则。春季肝气旺,多食山楂、乌梅等酸味食物易损伤脾胃,建议多吃山药、大枣、小米等性甘类食物以养脾气。此外,多食菠菜、芹菜等当季绿色蔬菜有助清肝火、缓解春困,适当食用韭菜、小葱、蒜苗等性辛温的食物可助阳气生发。

运动养生宜缓不宜急。惊蛰过后,人体各脏器功能尚未完全恢复,适宜选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等和缓运动,以微

汗为宜,切忌剧烈运动耗伤阳气。运动后,应及时擦干汗液,更换干燥衣物,防止受风感冒。起居方面也应做到“夜卧早起”,晚上11点前入睡,早上6点至7点起床,有助于养肝血、缓解春困。

此外,惊蛰时节虽气温回升,但“倒春寒”现象频繁,早晚温差大,因此“春捂”尤为重要。穿衣应遵循“下厚上薄”原则,重点护住头颈、腰腹和脚踝,建议采用“洋葱式”穿搭法,方便根据气温变化随时增减衣物。风大时宜戴好帽子和围巾,切忌出汗后当风直吹。同时,保持室内空气流通,预防呼吸道疾病。

(李娟)

春耕备耕

春回大地农耕忙

查各类故障,积极调配水源,科学制定方案,全面开展春浇作业,让每一块农田喝足“春水”。

得益于独特的地理优势,香乐乡地处汾河、文峪河两大灌区,灌溉条件得天独厚。该乡上下高度重视春浇工作,将其作为保障全年粮食安全的关键抓手,及时协调解决春浇过程中遇到的各类问题,为春浇工作有序开展保驾护航。下一步,香乐乡将持续聚焦春耕备耕各环节,精准发力、细处着手,紧盯农时节节点,强化服务保障,抓实农田管护、农资供应等重点工作。

良机不负耕耘者,沃野春耕正当时。我市各地都将同步抢抓农时,让希望的种子在沃野生根发芽。

(王爱媛)

惊蛰节气到来,当人们渐渐褪去节日的余温,晋中大地的田间地头也热闹起来,一派抢农时、忙春耕的景象。

走进平遥县香乐乡云家庄村,记者看到,村民们手持铁锹,在田埂间穿梭忙碌,翻土、管护、浇灌,为春耕备耕筑牢基础。云家庄村共有耕地3000余亩,去年秋冬季遭遇先涝后旱的极端天气,导致土壤墒情普遍偏差,给春耕春播工作带来了挑战。为有效缓解旱情,确保春耕春播工作顺利推进,该村主动作为,组织人员检修灌溉设施,排

