

九尽桃花开 春醒黄鹂鸣

惊蛰

3月5日
10时23分

惊蛰，又名“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气。惊蛰反映的是自然生物受节律变化影响而出现萌发生长的现象。

一候桃始华
二候仓庚鸣
三候鹰化为鸠

“微雨众卉新，一雷惊蛰始”，北京时间3月5日10时23分将迎来惊蛰节气。此时节，大地回春，蛰虫初醒，风含情，水含笑，天气暖了。

当太阳到达黄经345度，春天的第三个节气惊蛰到来，标志着仲春时节的开始。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍说，自古以来我国民间就有“数九”习俗，即从冬至起，每九天算一“九”，数“九九”八十一天，到了惊蛰，“九九”已尽。惊蛰节气又分三候，五天一候，其初候叫“桃始华”，即桃花开放，而在“二十四番花信风”中，这一候的标志花卉就是桃花。

桃花是春天的使者。每年惊蛰时节，耕牛遍地走，桃花处处开，春风真正暖到了人们的心里。在北方，桃花还是蓓蕾点点，而在南方，桃花已是繁花满枝，姹紫嫣红，一层层娇艳的红蕊缀满枝头，密密匝匝，灼灼妖烧。《诗经》有云：“桃之夭夭，灼灼其华”。

自古以来，绚烂的桃花就是诗人们竞相歌咏的对象。元稹说，“桃花开蜀锦，鹰老化春鸠”；杜甫说，“桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红”；苏轼说，“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”。

王来华说，在歌咏春日桃花的佳作中，唐朝诗人崔护所作《题城南庄》一诗因寄情于景，写得尤其感人：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”春风中的桃花是何等的艳丽，而“人面”竟能“映”得桃花分外红艳，足以烘托“人面”之美。只是桃花依旧开，而心仪的姑娘

此时却未得见，对景牵情，伤时感物，桃花之美，一时却成了遗憾之美。

春天就是春天，生机勃勃，生机毕现。听：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”“独怜幽草涧边生，上有黄鹂深树鸣”“绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声”……作为人们心目中的吉祥鸟，春天的另一位使者——黄鹂，在初绿的枝条间穿来跳去，声声鸣唱，悦耳动听，仿佛送来了与春天相伴的好消息。

春日生机从雨水节气开始，至惊蛰节气始近高潮。在这个“红入桃花嫩，青归柳叶新”的仲春时节，就是你不愿马上抬腿出门去踏青，阵阵春意也会借着春风和鸟儿的鸣叫惹得你心头荡漾。你还等什么，去和美丽的春天来一个大大的拥抱吧！

惊蛰 | 养生

惊蛰期间总的来说是明显变暖，所以饮食应清温平淡，多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物，如春笋、菠菜、芹菜、鸡蛋、牛奶等，增强体质以抵御病菌的侵袭。

这一时期气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，民间素有“惊蛰吃梨”的说法。另外，咳嗽患者还可

食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛，饮食宜清淡，油腻的食物最好不吃，刺激性的食物，如辣椒、葱、蒜、胡椒也应少吃。适合春季养生的具有润肺健脾功效的食物还有枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等，药物有沙参、麦冬、玉竹、黄精等，在自身体质合适的情况下，春季常食用上述物品，对健康会大有好处。

惊蛰过后万物复苏，是春暖花开

的季节，同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。惊蛰时节人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的开发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达，生机盎然。

惊蛰期间天气变化较大，要当心冷暖变化，预防感冒等季节性疾病的流行。

惊蛰 | 习俗

代《大衍历》再次采用了“惊蛰”的名称，沿用至今。

原本动物在入冬后藏进土中、地下，叫做“蛰”，顾名思义，“惊蛰”即天上春雷隐隐，惊醒了蛰伏的动物，也提醒人们，即将进入春耕时节。谚语“惊蛰春雷响，农夫闲转忙”说的就是这个意思。

惊蛰是二十四节气中唯一一个以声音为标志的节气，也是一个过渡性节气。民俗学专家王娟在接受记者采访时提到，由于和“二月二”相距太近，大家的注意力都被转移到后者身上，所以惊蛰并没有什么特别的庆祝活动。

吃梨润肺之外，它还有这些习俗

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。”惊蛰到来后，虽然国内一些地方还难以见到花红柳绿的美景，但气温的升高等

已经很能给人们一种“万物复苏”的感受。许多颇具象征意义的民俗亦应运而生。

春天天气干燥，梨又有去燥润肺的功效，人们认为惊蛰时节，应该适当多吃梨，或者喝梨汤等等，意即“吃梨消百病”。也有一种说法认为，“梨”谐音“离”，惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼，可保全年的好收成。

春雷也唤醒了蛰伏的小动物。过去卫生条件比较差，不少百姓家中就可能出现爬虫蚂蚁等等。古时在惊蛰当日，人们会拿着艾草等物熏一熏家中的角落，驱赶有害昆虫，去除霉味。

《千金月令》记载：“惊蛰日，取石灰掺门限外，可绝虫蚁。”在门槛上撒点能杀虫的石灰，也象征着给害虫一个警告，希望它们一年都不要来骚扰自己。

惊蛰 | 诗说

春雨早雷

〔唐〕张说

东北春风至，飘飘带雨来。
拂黄先变柳，点素早惊梅。
树蔼悬书阁，烟含作赋台。
河鱼未上冻，江蛰已闻雷。
美人宵梦著，金屏曙不开。
无缘一启齿，空酌万年杯。

惊蛰日雷

〔宋〕仇远

坤宫半夜一声雷，蛰户花房晓已开。
野阔风高吹烛灭，电明雨急打窗来。
顿然草木精神别，自是寒暄气候催。
惟有石龟并木雁，守株不动任春回。

春晴泛舟

〔宋〕陆游

儿童莫笑是陈人，湖海春回发兴新。
雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。
鳞鳞江色涨石黛，嫋嫋柳丝摇鞠尘。
欲上兰亭却回棹，笑谈终觉愧清真。