

3月20日11时06分

九九加一九 耕牛遍地走

春分，是二十四节气之一，春季第四个节气。斗指卯，太阳黄经达0°，于每年公历3月19-22日交节。春分的“分”有两个含义，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。

“中分春一半，今日半春徂。”北京时间3月20日11时06分将迎来春分节气。此时节，春江暖，烟柳绿，桃花红，梨花白，莺婉转，燕纷飞，满满春色，一派生机。

当太阳到达黄经0度，春天的第四个节气春分到来，标志昼夜平分，是整个春季中的“C位”节气。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，九九歌中的“九九加一九，耕牛遍地走”指的就是春分时节。春分一到，“地气已贯通”，也就是冻土层已融化，土壤透气性良好，是适时播种的好时候。

春分是二十四节气中特别受重视的一个节气。古人讲究“春祈秋报”，即在春耕时祈祷风调雨顺，秋收时祈盼五谷丰登。

王来华说，在民间，“春祈”是敬拜土地神，通常在春社日举行，也就是立春后第五个戊日，通常在农历二月，与春分节气相近。据记载，在清代，春分一到，在严肃的祭祀活动后，皇帝会亲自到北京正阳门外的先农坛，换上“亲耕服”下地播种。

旧时，有些地方时兴在春分

送“春牛图”，在一张红纸上印上农历的节气，再印上农夫耕田的图样。图中有说唱，蕴含着不少祝福丰收的吉祥话和对春牛的夸奖。毕竟，耕牛是那个时候春耕的主力，无论犁地、耙田、整畦、播种等农事，都离不开它。而如今，农田里已经不容易见到吃力耕作的春牛，取而代之的是各种高效运转的农机具，这些现代化的农机具俨然是新的“春牛图”主角。

春分到了，真正气象意义上的春天也就到了，风轻悄悄的，草软绵绵的，一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。历代文人雅士也曾醉在其中，不吝笔墨。欧阳修说，“雨霁风光，春分天气。千花百卉争明媚。”千百年后，朱自清也说，“桃树、杏树、梨树，你不让我，我不让你，都开满了花赶趟儿。红的像火，粉的像霞，白的像雪。”

王来华表示，“不到园林，怎知春色如许”，在这个春光明媚的仲春时节，不妨去郊游踏青，放飞风筝，采摘野菜，在和风送暖与鸟声啾啾中，感受“青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞”的浪漫与美好。



春分 | 养生

春分时节，天地间的阴阳平衡达到了极致，是万物复苏、生机勃勃的季节。在这个时节，顺应自然规律，调整饮食习惯，对于养生至关重要。我们就来谈谈春分时节应多吃的四种“养生食物”，助你顺应时节，健康养生身体好。

韭菜——韭菜炒香干

春分时节，韭菜正值鲜嫩可口，温中行气、散血解毒的功效。它含有丰富的维生素C、胡萝卜素、膳食纤维等营养成分，有助于增强免疫力、促进消化、预防感冒。

豆芽——小炒豆芽

豆芽是春季的时令蔬菜，具有清热解毒、利尿除湿的功效。在春分时节，多吃豆芽有助于排除湿气，保持身体健康。豆芽还富含维生素B族、C族等营养成分，具有养颜作用。

菠菜——蒜蓉菠菜

菠菜是春季的绿叶蔬菜代表，具有滋阴润燥、养肝明目的功效。春分时节，多吃菠菜可以养肝护肝，缓解春季易发的眼睛干涩、疲劳等问题。同时，菠菜还富含铁、钙等矿物质以及多种维生素，有助于补血。

芹菜——芹菜饼

芹菜富含蛋白质、膳食纤维、钙、铁等多种营养元素，平肝清火、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、清热解毒。

春分 | 习俗

春分这天，太阳光直射赤道，地球各地的昼夜时间相等，南方的气温慢慢回升，雨水增多，北方虽然气温也在回升，但雨水还是比较少的，不过也抵挡不住新草的陆续探头，梅花、桃花的陆续绽放，这样一幅草长莺飞、鸟语花香、百花争艳的场景，正是踏青赏花的好时节。

那你知道在春分时节，我们都有哪些传统习俗呢？且听小编一道来吧！

吃春菜

中国有个习俗叫做“春分吃春菜”。春菜，虽然听名字就像是春天独有的蔬菜，但恰恰不是这样的，春菜一般为五种：香椿芽、菠菜、豆芽、春笋、韭菜，在春分前后吃它们，你会感觉更加新鲜清甜。古人认为在春分时节吃春菜有养生与开运的效果，能够保佑一家人身体健康，所以这个习俗就慢慢的传承了下来。

春分竖蛋

春分竖蛋现在已经不仅仅是一种中国习俗了，甚至上升成了世界的一项新奇游戏，不少外国小伙伴都跟风做“竖蛋”实验。其实它的玩法十分简单，仅仅需要挑选一个光滑匀称的没有冷藏过的鸡蛋，

放在桌子上凭耐心把它竖起来就好了。至于为什么要挑春分这天竖蛋，这其实也是有讲究的，相重在春分这天正好是阴阳平衡之日，有利于竖蛋，不过这个也是没有科学依据的，权当俗话听听吧！

春祭

据说，春祭习俗，最早是从周代开始的，在二月春分，人们扫墓祭祖之时，先得在祠堂里举行祭祖仪式。扫墓开始，也得遵循一定的规律，先集合全族的人或者整个村子的人，扫祭开基祖坟与远祖坟；扫完之后，然后再分开扫祭各房、各家墓。在现在虽然不像古代一样祭祖了，不过春祭扫墓习俗还是流传了下来。

放风筝

古人认为，放风筝表示着对生活的美好祈盼。正所谓“草长莺飞二月天”，春分时节春光明媚，正是孩子们放风筝的好时候，放学归来之时，沐浴着春光，呼吸着新鲜空气，在一个天惠风和畅的大广场，奔跑着放飞风筝，也是别有一番心境。

“逢春不游乐，但恐是痴人”，春分时节，不要辜负好春光，闲暇之余不妨到户外走走探寻春天的气息，悠游自在，放松身心。

春分 | 诗意

柳梢青·花朝春分

〔清〕顾贞观

乍展芭蕉。欲眠杨柳，微谢樱桃。
谁把春光，平分一半，最惜今朝。
花前倍觉无聊。任冷落、珠钿翠翘。
趁取春光，还留一半，莫负今朝。

咏二十四气诗·春分二月中

〔唐〕元稹

二气莫交争，春分雨处行。
雨来看电影，云过听雷声。
山色连天碧，林花向日明。
梁间玄鸟语，欲似解人情。

癸丑春分后雪

〔宋〕苏轼

雪入春分省见稀，半开桃李不胜威。
应惭落地梅花识，却作漫天柳絮飞。
不分东君专节物，故将新巧发阴机。
从今造物尤难料，更暖须留御腊衣。

踏莎行·雨霁风光

〔宋〕欧阳修

雨霁风光，春分天气，千花百卉争明媚。
画梁新燕一双双，玉笼鹦鹉愁孤睡。
薜荔依墙，莓苔满地，青楼几处歌声丽。
蓦然旧事上心来，无言敛皱眉山翠。