

春雷萌动万象新

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”惊蛰，是二十四节气中的第三个节气，也是唯一一个用动物行为命名的节气。古代称惊蛰为“二月节”，即二月的节气，它标志着二月春的开始。惊蛰一般在3月5至6日，今年惊蛰交节是在北京时间3月5日22时43分34秒，此时“九九”已尽，大地春回，万象更新，风和日丽，草木初萌。

“惊蛰”这个名字，表现的是生物对季节变化反应的一种物候现象：到了惊蛰时节，春雷萌动，春雷开始震响，惊醒了蛰伏于地下或洞里越冬的小动物。《月令七十二候集解》说：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”实际上昆虫类的小动物是听不到雷声的，天气变暖才是它们结束冬眠的原因。

最早这个节气的名字叫“启蛰”，汉代为避汉景帝刘启的名讳而改为“惊蛰”，这个名字更为响亮生动，一直流传下来。在现今的汉语文化圈中，日本仍使用“启蛰”的说法。

在汉代初年，启蛰是排在雨水前面的，改为惊蛰后，人们将它同雨水调换了位置。可能是古人发现，正月就打雷太罕见了，所以将惊蛰移到了二月。

古人将惊蛰分为三候。一候，桃始华。“桃始华”即桃花开放，惊蛰时节，桃花渐渐被暖意烘开，舒展它粉嫩的花瓣。春风拂过，缀满桃花的枝头微微抖动，吹落两片芳菲，大地便有了春的颜色。

二候，仓庚鸣。“仓庚”即黄鹂鸟，在枝杈之间，一点点跃动的金黄色，便是黄鹂在鸣春。在融融春日下，婉转啼鸣，是春天的乐章。

三候，鹰化为鸠。至于“鹰化为鸠”，古人认为，有些动物会“改头换面”，人们看到老鹰减少了，鸠（这里可能指布谷鸟）多起来，以为这些鸠是老鹰变化而来的。

与惊蛰三候对应，在二十四花信风中，惊蛰期的花信风是一候桃花、二候棠棣、三候蔷薇。

惊蛰时，气温回升，雨水增多。我国除东北、西北部分地区仍是银装素裹的冬日景象外，其他大部分地区平均气温已升到0℃以上。我国农民自古就重视惊蛰节气，把它视作春耕的开始。农谚称：“到了惊蛰节，锄头不停歇”。今年惊蛰的前一天是“春龙节”，即“二月二，龙抬头”的日子。农历二月初二，黄昏后繁星初上，在旷野上向东望，会看到东方苍龙星座的龙角——明亮的角宿一冉冉升起，所以称“龙抬头”。我国北方有民谚：“二月二，龙抬头，大仓满，小仓流。”古人认为，龙在天上主管云雨，龙一抬头，雨水就多了起来，这时不能误了农时，要及时播种，才能在秋后“大仓满，小仓流”。

惊蛰这天，各地有一些独特的民俗活动。在江西、广西的一些地方，当地人有用撒石灰的方式驱虫的习俗，墙根屋角都要撒遍，据说这是唐代药王孙思邈的遗泽。而在湖南的醴陵地区，有在屋里放鞭炮的习俗，叫做“爆惊蛰”，有吓跑虫子的意思。也有一些地方会举行除虫仪式，在害虫刚出来的时候就将其清除，以保庄稼丰收。还有一些地区，人们在这天手持燃烧的香条、艾草，熏家中四角、墙壁，以驱复苏的蛇、虫、鼠、蚁，去除霉味。 □王玉民

相关链接

惊蛰习俗知多少

蒙鼓皮：响雷，是惊蛰节气的重要特征。古人想象雷神是位鸟嘴人身、长了翅膀的大神，一手持锤，一手连击环绕周身的许多天鼓，发出隆隆的雷声。惊蛰这天，天庭有雷神击天鼓，人间也利用这个时机来蒙鼓皮。《周礼》卷四十《浑人》篇上说：“凡冒鼓必以启蛰之日。”注：“惊蛰，孟春之中也，蛰虫始闻雷声而动；鼓，所取象也；冒，蒙鼓以革。”可见不但百虫的生态与一年四季的运行相契合，万物之灵的人类也要顺应天时，凡事才能达到事半功倍之效。

打小人：香港、澳门一向有打“小人”的习俗。生意做得最好的婆婆燃点香烛，将纸小人放在砖头上，手执一只旧鞋，口中念念有词：“打你个小人头，打到你气无地走……”。手起鞋落打得啪啪响，再将“小人”放入元宝盆烧为灰烬。

祭白虎化解是非：在广东一带民间有在惊蛰“祭白虎”的说法。据称白虎为口舌之神，每年会在这天出来觅食，开口伤人，所谓“祭白虎”，便是祭拜绘制在纸上的黄色黑斑纹老虎。



秦岭国家植物园

基本介绍

秦岭国家植物园落差2000多米，是国内目前面积最大、地理位置最独特、生态价值最高、原始山林保护最好的植物园，也是全国唯一冠以“国家”二字的植物园。

秦岭国家植物园距西安市中心60千米，年平均温度8℃至10℃，兼具物种保育、科学研究、公众教育、生态旅游四项功能。每逢春天，这里便是花的海洋。在阳光的照射下，种类不一的花朵芬芳吐蕊，娇艳妩媚，令人流连忘返。

在已经对外开放的科普馆内，先进电子技术再现植物实景，VR、体感等热门科技让游客从视觉、听觉、触觉上亲身

临其境，深度直观地与植物互动，感受大秦岭的秀丽景色。

游玩攻略

地址：西安市周至县

预计游玩时间：4小时

公交：大雁塔北广场东侧乘坐环山旅游1号线公交车(秦岭国家植物园站下车)。环山旅游1号线每天整点发车，发车时间为大雁塔北广场07:00(首班)至14:00(末班);楼观台12:00(首班)至17:00(末班)。全程大约需要两个半小时。

自驾：西安绕城高速——西潼高速(峪河口收费站下)——环山旅游线路(S107省道)向西约18公里——秦岭国家植物园。



秦岭国家植物园(航拍)。

惊蛰到，意味着春天真正开始。往年到这个时节，惊蛰吃什么相关话题就一直持续着热度。“我们这里，惊蛰就要吃梨”“每年这时候吃韭菜”……各地网友给出了五花八门的食俗，冰糖雪梨汤、清水鱼汤、炒荠菜等各类菜谱也随之而来。

惊蛰时节吃什么

- 1.吃梨
惊蛰吃梨有两种说法，一为“梨”同“离”，吃梨可以远离虫害，让庄稼在新的一年里获得丰收；另一说法则着眼于养生保健，认为惊蛰时天气回暖，气候干燥，人容易口干舌燥，而梨的水分充足，有助于润肺止咳。
- 2.吃鸡蛋
惊蛰还有吃鸡蛋的食俗，相传这一天要祭祀白虎，白虎满口獠牙，十分可怕，只有用鸡蛋将其喂饱，它才不会伤人。因此，便有了惊蛰吃鸡蛋的说法。
- 3.烙煎饼
有说法称，山东一些地方有惊蛰吃



惊蛰食令

煎饼的风俗，以前烙煎饼需要生起火炉，有烟有火，意为让害虫在烟火的熏烤中消失殆尽。

4.炒玉米、炒黄豆

一些地区在惊蛰这天有炒玉米的风俗，称之为“炒虫”，即玉米经过翻炒的过程，便是虫子被消灭的过程。与此有异曲同工之妙的是“炒黄豆”，我省一些地区有惊蛰吃炒黄豆的习俗，黄豆在锅中被爆炒发出的噼啪声，正如害虫在接受煎熬的蹦跳声。

5.吃驴打滚

惊蛰这天还有吃驴打滚的食俗，驴打滚取“滚”字之妙用，即翻滚、翻身之意。惊蛰在春季，一年之始，吃驴打滚寓意在新的一年里心想事成。

驴打滚的做法很简单：黄米面中加一点点水，搅拌均匀，搅拌到手拿起来能成一个

惊蛰游玩好去处

汉中油菜花田

景区简介

三月的汉中似大自然的调色板，而漫步于山川田野间的金色油菜花海无疑是绝对的主题色。

汉中油菜花素有“中国最美油菜花”的美誉。汉中地处秦岭巴山之间，气候适宜，生态完好。汉江从源头宁强县开始，流经宁强、勉县、汉台、南郑、城固、洋县、西乡七个县区。由汉江冲击而成的汉中盆地西起宁强，东至西乡，盆地长约200公里，宽几十公里不等，总面积达100多万亩。因此，这里极适合油菜生长。每年3至4月，汉中盆地万亩油菜花竞相开放，灿烂壮观。畅游乡间，信步走到田间地头，眼际间只见一片金黄，蜂蝶飞舞，花香四溢，仿佛步入金黄色的海洋。

游玩攻略

交通：飞机、火车、汽车都可便捷抵达汉中。

赏花以自驾为最佳。其中，勉县、洋县和南郑县的油菜花风景最为突出，开车沿途都可看到油菜花。

温馨提示

1.汉中每年会举办油菜花节，“2022中国最美油菜花海汉中旅游文化节”将于3月中旬在南郑区汉山广场开幕。

2.油菜是当地农民的经济来源，种植辛苦，赏花时请爱惜农作物，切勿折损、踩踏、毁坏。

3.油菜花盛开时期，也是蜜蜂采蜜高峰期，需谨防蜂蛰。 □边吉



汉中油菜花田一角。

春天草木萌发，肝气上升，要给它一个排泄的通道。所以，搭配茶饮的时候，在酸味或辛味的茶饮中加些甘味，有补益脾胃的作用。

2.白牡丹茶

白牡丹茶属白茶，为我国十大名茶之一，茶中富含人体所需的氨基酸、茶多酚、矿物质、多种维生素及锌、硒等微量元素，具有生津止渴、清肝明目等作用。

惊蛰节气一到，因为天气的原因也容易烦躁。所以，要适当喝点白牡丹茶降降火。

3.利嗓开音茶

把梨带皮洗干净，切成小块放入杯中，然后放入无花果和冰糖，最后，注入开水盖上盖闷30分钟，等水晾温的时候加入蜂蜜，即可饮用。

4.菊花茶

惊蛰之后天气变暖，容易引发牙龈肿痛、便秘，这时可泡一杯菊花茶，起到疏散风热、清热解毒的作用。 □张明

惊蛰时节喝什么

1.蜂蜜陈皮茶

把干橘皮洗净，放入杯中，然后再往杯里放入一勺蜂蜜，注入热水，一杯蜂蜜陈皮茶就制作好了。春天保养的重点是舒肝气、补脾胃。



惊蛰保健有诀窍

吃水分较大的水果。

宜护肝

惊蛰节气，也是强身健体的好时机，此时多做运动有利于加快血液循环，为体内细胞提供新鲜营养。春季着重养肝护肝，伸懒腰可起到醒神解乏、活动肢体的作用，是很简单的护肝方法。

忌熬夜

天气渐暖，身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环加快。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少，从而导致“春困”。想要让自己全身心投入工作和生活，充足的睡眠必不可少。

睡前泡脚、按摩脚底，可以推动血气运行、温补脏腑、安神宁心，有助于入睡。

强体质

万物复苏之际，适当锻炼可以增强体质、抵御外邪侵袭。这个时节，可在

户外散步、放风筝、打打太极拳，强身健体之余，还可呼吸新鲜空气，加快身体新陈代谢。

运动养生方面，立春时节除适宜慢跑、步行外，还可练就古代流传下来的“陈希夷二十四气导引坐功”。其中，惊蛰节的功法为：每天清晨，盘腿坐，两手握拳，头颈向左缓缓转动各数次。然后两肘弯曲，前臂上抬至与胸齐平，手心朝下，十指自然弯曲。两肘关节同时向后顿引，再还原。如此反复做30次。做完以上动作后，叩齿36次，待津液满口，即徐徐咽下。

悦情志

“物来顺应，事过心宁”，情志上要保持愉悦，戒怒戒躁，平日可以做一些赏心怡情的事，比如听音乐，从五行角度讲，惊蛰推荐多听角调音乐。

值得注意的是，惊蛰前后，乍暖还寒，昼夜温差大，血压波动较大，是心

脑血管疾病的高发时期。

此外，春季气温不稳定，天气也相对干燥，人体内的血液粘稠度会增加，血流速度减慢，也容易诱发或加重心脑血管疾病。因此，高血压病人要密切监测血压，不可擅自盲目减药，应根据血压水平的变化在医生的指导下调整药物。平日里，还可以食疗辅助降压，海蜇皮、芹菜汁等都是很好的降压食材。 □符德玉

