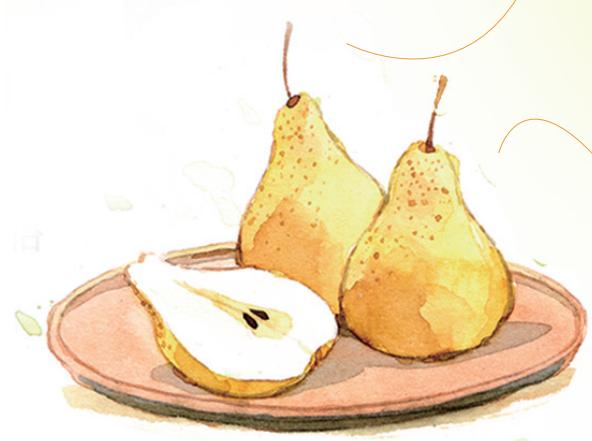




我国古代将惊蛰分为三候：
一候桃始华，二候仓庚(黄鹂)鸣，
三候鹰化为鸠。



惊蛰花信：一候桃花，二候棣棠，三候蔷薇。



在民间，还流传“惊蛰吃梨”的民俗。
此时吃梨，寓意着和害虫分离，远离疾病。

惊蛰

春江水暖鸭先知
竹外桃花三两枝

今日16时7分



“春雷惊百虫”。

“阳气初惊蛰，韶光大地周”，北京时间3月5日16时7分将迎来惊蛰节气，标志着仲春时节的开始。此时节，春意萌动，小草从土里悄悄钻出，桃花在枝头上恣意绽放，而鸭子们正试着下河戏水……大自然开始从冬日醒来，正要迸发出新活力。

惊蛰，是春季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，蛰，“藏也”，意思是各种虫儿在地下冬眠，而此时又是什么惊动了它们呢？春雷。《月令七十二候集解》解释说：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”

春雷在召唤，各种虫儿睁开惺忪的睡眼，钻出洞穴，感受春光。其实，惊扰虫儿们的并非只是春雷，还有气温的回升。

惊蛰时节，桃花开始绽放，吐出芳华，宋代诗人汪藻形容说“桃花嫣然出篱笑，似开未开最有情”。桃花不仅是惊蛰的当令花，也是引得百花盛开的花信风，惊蛰过后，百花争艳，姹紫嫣红。

惊蛰时节，仓庚鸣。“仓庚就是黄鹂，因其美丽的外形和清脆的鸣叫，深受人们喜爱，俨然一位春天的使者。”王来华说。

对于黄鹂，古代的文人墨客多有描绘。柳宗元说：“倦闻子规朝暮声，不意忽有黄鹂鸣。”杨巍说：“春城何处啭黄鹂，才听忽飞别树枝。”而杜甫的《绝句》堪称绝唱：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”黄鹂的鸣叫与白鹭的身姿，装点出一幅生机盎然和吉祥如意的春日画卷。

蛰虫惊醒，天气转暖，我国大部分地区进入春耕季节，田野间处处是繁忙景象。农谚有云：“过了惊蛰节，春耕不能歇。”“春种一粒粟，秋收万颗子”，春耕的脚步从南方开始响起，并会很快延伸到北方。”王来华说。

随着惊蛰的到来，一切都欣欣然张开了眼，大自然开始进入了一个充满灵动的时节。在这充满朝气、充满希望、充满活力的春日里，愿每个人都能向上、向善，遇见更美好的自己。

(本版图文据新华社)

调肝养肝护阳气 惊蛰时节暖意生

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说，惊蛰节气气温波动幅度较大，容易引起感冒、流感等呼吸道疾病；春暖花开，空气中过敏原增多，易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病；春季气温适宜，细菌、病毒等微生物繁殖活跃，易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

“中医认为，春属木为少阳，主升发、萌发，五脏应于肝，肝喜条达而恶抑郁。”刘征堂说，惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳，若肝失条达、阳气宣发不畅，人体容易出现头晕、失眠、困顿、乏力等不适。

从中医角度来看，如何预防或应对这一时期常见的健康问题？

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议，适当选择养肝食物，例如，有助于滋阴平肝的菠菜，具有清热化痰、益气和胃功效的春笋；以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶，每周3次；早睡早起，保证充足睡眠；避免过早减衣，以防受寒；适当参加散步、踏青赏花等户外活动，保持心情舒畅，切忌吵架动怒。



蛰虫惊醒，天气转暖，我国大部分地区进入春耕季节，田野间处处是繁忙景象。