

如果惊蛰是一首唐诗，那么春分便是一阙宋词。北京时间3月20日17时1分将迎来春分节气，它是春天的中点。此时节，北方初暖，江南未热，似乎进入了一个刚刚好的天气状态。

春分，是春季的第四个节气，春色从此分，春意从此浓。

“雨霁风光，春分天气。千花百卉争明媚。”春分时节，我国多地气温已经回升到10摄氏度左右。这时节，风轻草软，桃树、杏树、梨树竞相吐蕊绽放。

春分到，元鸟至。元鸟就是燕子，亦称玄鸟，其轻盈的姿态、勤劳的习性以及象征着春天的到来，常常引得无数诗人竞相吟咏。陶潜说：“翩翩新来燕，双双入我庐。”元稹云：“梁间玄鸟语，欲似解人情。”杜甫道：“泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。”

民间流传有“惊蛰到春分，下种莫放松”“春分麦起身，一刻值千金”等谚语。古人认为，春分时节，“地气已贯通”，是适合播种的时节。“野田黄雀自为群，山叟相过话旧闻。夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。”清代诗人宋琬针对春分的描写，描绘出农家的忙碌与希望，透着乡土气息和人情意味。”王来华说。

春色正中分，人间恰良辰。在这个花红柳绿、草长莺飞的大好时节，沐浴着春分的阳光，愿每一个人都能心怀明媚，步履不停，追寻光，成为光，散发光，成就更好的自己。



我国古代将春分分为三候：一候玄鸟至(左图)，二候雷乃发声(中图)，三候始电(右图)。

今日17时1分春分

春色正中分 人间恰良辰



春分民俗“竖蛋”。

科普

春分，是地球的专利吗？

你知道吗，除了地球，火星和土星也有春分。对于这两颗行星来说，春分又意味着什么呢？

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，按照我们对地球春分的定义，所有围绕太阳公转，并且具有球体外形，以及稳定自转轴的星球都可以拥有春分。但实际上，太阳系的八大行星中，只有火星和土星与地球一样拥有明显的四季变化，自然也就有了春分、夏至、秋分和冬至，而另外的五大行星，或是因自转轴倾角小，或是因距离太阳过远，均没有明显的四季变化。

对于火星来说，春分起，火星北半球进入春季，南半球进入秋季，蔓延火星全球的沙尘暴季节宣告结束。随着初春的到来，一个全新的周期开始了，因此，春分对于火星来说就是新年。

“跟地球上的日历同理，我们一样为火星活动制定了一个记事日历，那就是火星历，其中规定每一个火星新年都

始于春分。自地球时间1955年4月11日作为第一个火星新年的开始，到现在正值第38个火星新年。下一个火星新年是地球时间的2026年9月30日。”修立鹏说。

对于土星而言，春分意味着土星光环形状的变化。在土星的赤道平面上空围绕着一圈光环，在太阳光的照耀下极为醒目。由于土星自转轴的方向与地球比较接近，所以当土星在春分点和秋分点附近时，土星环正好侧对地球，看起来就好像消失了一样；而当土星走到夏至点和冬至点附近时，土星环倾角最大，在地球上观测起来也最完整。

修立鹏说，当土星春分这一天到来时，我们能发现平常很难看到的一些“细节”。比如，当土星环完全侧过来的时候，藏在其中的一些小卫星就会暴露在人类探测器的视野下。

虽然地球、火星和土星都有春分，但“风景”却是地球这边独好。“火星上没有‘鸟语’，土星上也没有‘花香’，有的只是令人望而却步的冰冷环境。反观地球，花红柳绿，草长莺飞，处处生机盎然。”修立鹏说。

春分时节要吃「春菜」。



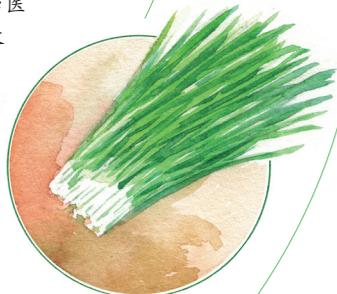
茼蒿



荠菜



香椿



韭菜

养生

春分时节寒暑平 疏肝健脾调阴阳

中医专家认为，春分时节是养生防病的重要时期，应注重顺应自然界的阴阳变化，疏肝理气、健脾祛湿、调和阴阳。

“古语云，‘春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。’这一时节与自然界的阴阳平衡密切相关。”中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科副主任医师石颖介绍，春季属木，与肝相应，春分时节肝气升发太过则易引起情绪暴躁、头晕、失眠、鼻出血等问题，肝气乘脾则易出现疲倦、食欲不振、消化不良等现象，肝气升发不及则易导致肝气郁结；春暖花开还易引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等过敏性疾病。

从中医角度来看，这些健康问题该如何预防和应对？中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主治医师蔡婷婷提示，春分时节宜早睡早起；可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等项目适度运动，帮助气血运行，增强体质；避免过早减衣，以防倒春寒引起感冒，过敏体质者外出应注意防护；因这一时节肝气旺、肾气微，饮食宜适当减酸增辛，并注重健脾祛湿，可适当多吃“春菜”，如荠菜、春笋等；还应注意调摄情志，保持心情舒畅、乐观向上。

(本版文图据新华社)



春分时节，是播种的好时候。