

北京时间3月6日4点36分，迎来农历二十四节气的第三个节气惊蛰。与春天的其他节气相比，惊蛰带了一点“石破天惊”的气势，正所谓“微雨众卉新，一雷惊蛰始”。

对于十堰而言，惊蛰时节天气有何特点，春雷何时到来？记者特邀请十堰市气象学会理事长刘国臻，讲解惊蛰的“天气密码”。
■记者 罗毅 实习生 杨晋

>>> 渊源

原名“启蛰”
为避讳而改名

3月的十堰，大地回春，草木萌发，处处一派春意盎然的景象。北京时间3月6日4点36分迎来惊蛰节气，预示着春天到来了。

“惊蛰最初的名字叫‘启蛰’，为了避西汉皇帝刘启的讳，才将‘启’改为‘惊’。”刘国臻介绍，“启蛰”本意为天上开始打雷，蛰伏的小虫子被雷声惊醒。改为惊蛰后，人们发现，“惊”字更加生动形象，因此广为流传。

惊蛰时节，蛇虫真的是被春雷惊醒的吗？刘国臻介绍，实际上，蛇虫并非因听到雷声才苏醒，而是春回大地，天气变暖，这才使蛇虫结束了漫长的冬眠，苏醒过来。

我国古代把惊蛰分为三候：“一候桃始华；二候仓庚（黄鹂）鸣；三候鹰化为鸠。”意思是说，进入惊蛰节气标志着仲春开始。此时节，桃红柳绿，大地春回。从气候上看，惊蛰节气，春雷响，万物长，气温回升较快，春光明媚，万物开始茁壮生长。人们也把惊蛰视为春耕开始的日子，民谚中还有“到了惊蛰节，锄头不停歇”之语。

>>> 天气

回暖明显
最高气温冲击30℃

从天气实况看，自2月28日开始，十堰气温上升的势头十分迅猛。3月4日，十堰最高气温达26℃，这也意味着十堰连续5天的日均气温超过10℃，正式迈入春天。根据最新气象资料分析，进入惊蛰后，我市依然维持晴好天气，最高气温将向30℃发起冲击。

不过，一些市民感觉尽管白天的气温比较高，但早晚还是有点凉，日夜温差较大，超过10℃。刘国臻提醒，市民要根据天气变化增减衣物。另外，北方冷空气依然活跃，可能带来倒春寒。

惊蛰和雷声密不可分。惊蛰前后，长江流域大部分地区渐有春雷。现代气象科学表明，惊蛰前后之所以有雷声，是大地湿度渐高而促使近地面热气上升，湿热空气与活动频繁的冷空气发生碰撞，导致雷声轰隆。

由于南北跨度大，春雷始鸣的时间早晚不一。民谚云：“雷打惊蛰前，二月雨连连。雷打惊蛰后，旱天到春后。”也就是说，如果第一次春雷在惊蛰之日，会认为当年风调雨顺。如果初雷在惊蛰之前鸣响，则预示着当年雨水较多，可能会发生“春季连阴雨”的情况。“根据往年的气象资料分析，每年3月至9月是十堰雷电多发期，首场春雷最早出现在2月，最晚出现在4月。”刘国臻说。

惊蛰至 万物春

蛇虫真的是被春雷惊醒的吗

>>> 习俗

惊蛰吃梨，期望带来好收成

我国劳动人民自古就重视惊蛰节气，把它当成春耕的开始，继而出现一些和惊蛰相关的习俗，比如吃梨。

因为惊蛰节气万物复苏，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽，所以民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨可以生食、蒸、榨汁、烤或者煮水吃。也有人说“梨”谐音“离”，惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼，保全年的好收成。

>>> 养生

预防感冒，学会“洋葱穿衣法”

惊蛰时节，有时白天气温高，晚上又是凉意明显，因此，人们常常会出现乱穿衣的烦恼。刘国臻建议，在惊蛰时节要学会“洋葱穿衣法”，即像洋葱一样层层穿搭、叠加。内层穿排汗功能好的衣物，中层穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服，最外层穿防水防风材质的衣服。“洋葱穿衣法”的优势是保证足够温暖的同时，还方便穿脱，在温差变化大的环境下可随意切换，不至于着凉或出汗。

另外，惊蛰前后，天气以晴朗为主，人们会觉得很舒服。但天地之间阳气生发过快，人体内的阳气就可能跟不上，有人会感觉后背凉、痛，四肢凉、麻、胀，这就是阳气不足的表现。此时补充阳气是关键。在饮食上，要多吃精白面，可补气。此外，还应吃一些偏阳性的东西，如青椒、韭菜、蒜苗、葱头、豆芽等来养护阳气。

天气变暖气候舒适，人们免不了比以往贪睡。刘国臻表示，惊蛰节气正确的睡觉方式应该是早睡早起，这样才有利于阳气生发，让身体阳气更加充足保障身体健康。同时，惊蛰节气后是病毒、细菌疾病的高发期，可从食用清热解毒的药物和食物做起。除了板蓝根外，薄荷、菊花、牛蒡子都是非常好的清热药物，常见的茄子也具有清热解毒的功效。

古诗词里的惊蛰之美

闻 雷

唐·白居易

瘴地风霜早，温天气候催。
穷冬不见雪，正月已闻雷。
震蛰虫蛇出，惊枯草木开。
空余客方寸，依旧似寒灰。

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，嫋嫋柳丝摇麴尘。
欲上兰亭却回棹，笑谈终觉愧清真。

拟古九首·其三

东晋·陶渊明

仲春遘时雨，始雷发东隅。
众蛰各潜骇，草木纵横舒。
翩翩新来燕，双双入我庐。
先巢故尚在，相将还旧居。
自从分别来，门庭日荒芜；
我心固匪石，君情定何如？