

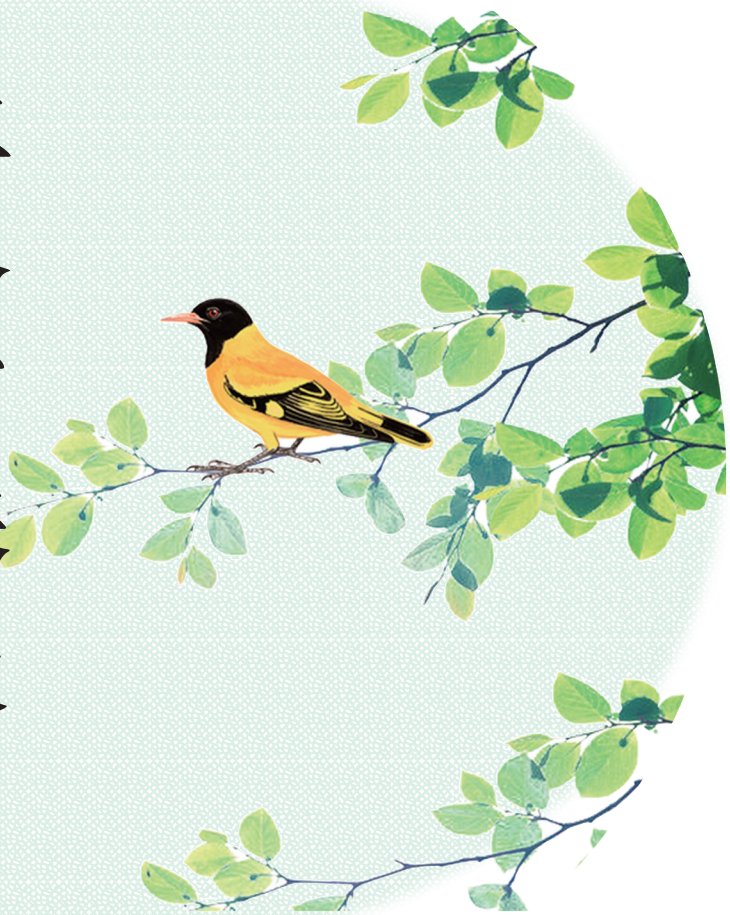
“赏过“立春”的花，淋过“雨水”的雨，听过“惊蛰”的雷，时光荏苒，北京时间3月21日5时24分，迎来了“春分”节气。

春分当日很特别：这一天，正好平分了整个春天；这一天，也平分了昼夜，使得白天和夜晚时间相等。对于十堰而言，春分时节天气有何特点？记者邀请十堰市气象学会理事长刘国臻，讲解春分的“天气密码”。

■记者 罗毅 实习生 杨晋

春分雨脚落声微，柳岸斜风燕归来

平分春天 今日迎春分



渊源： 春分秋分，昼夜平分

春分雨脚落声微，柳岸斜风燕归来。3月21日5时24分，迎来春分节气。春分，古时又称“日中”“日夜分”“仲春之月”。《月令七十二候集解》中说：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”春分在中国古历中的记载为“春分前三日，太阳入赤道内”。

刘国臻介绍，春分的“分”有两层含义：其一是说这一天昼夜平分，都是12小时，民间流传着“春分秋分，昼夜平均”的谚语；其二是说，春分处于立春与立夏中间，正好平分了整个春天。

春分是重要的节气。从冬至到夏至，中间点是春分；从夏至到冬至，中间点是秋分。“两至两分”，就成了最早发现的四个节气，构成了节气体系最基础的框架。

中国古代将春分分为三候：“一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”意思是说春分过后，作为报春鸟的燕子便从南方飞来了，下雨时天空中春雷滚滚，并开始出现闪电。春分时节，杨柳依依，鸟语花香，是一年中春光最好的时候，也是踏青好时节。

天气： 气温起伏，春雨连绵

按照天文学上的定义，春分时春天该过去一半了。但是，从十堰天气情况看，全市2月28日才进入春季。从气候上看，进入春分后，会出现连续阴雨和倒春寒天气。

近期我市的确遭遇了一次雨雪天气。3月中旬，在强冷空气的影响下，我市气温大幅下降，部分高山地区飘起了雪花，一些地区还出现了冰雹，十堰城区也下起了雪粒子。根据最新气象资料分析，进入春分的当日，受一股冷空气影响，我市又将出现一次雨水天气过程，气温较低。

刘国臻介绍，从天气情况看，一般在春分节气前后，气温都会有明显上升的过程，北方大部分地区平均气温在10℃左右。目前，我市正处于早春时节。对于春天的天气，人们常说“春天孩儿面，晴雨随时变”。气温起起伏伏，天气乍暖还寒，倒春寒也未远去。

俗话说：“春分麦起身，肥水要紧跟。”一场春雨一场暖，春雨过后忙耕田，春季大忙季节就要开始了。另外，我国民谚云：“春分有雨到清明，清明下雨无路行。”也就是说，春分这一天下雨的话，那么接下来一段时间都会春雨连连。“还有句俗语‘春分阴雨天，春季雨不歇’，说的也是这个意思。”刘国臻说。

古诗词里的春分之美

村居
【清】高鼎

草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。
儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。

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。

仲春郊外
【唐】王勃

东园垂柳径，西堰落花津。
物色连三月，风光绝四邻。
鸟飞村觉曙，鱼戏水知春。
初晴山院里，何处染嚣尘。



习俗： 立起春蛋，吃起春饭

春分立蛋是我国民间的一个传统。据史料记载，春分立蛋的传统起源于4000年前，人们以此庆祝春天的来临。在春分的那一天，人们选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多，但成功者也不少。春分竖蛋游戏盛行，故有“春分到，蛋儿俏”的说法。

湖北地区对于春分是比较重视的，在春分这一天，家里大人很早起来炸油条，然后把大蒜和豆腐煮好，之后放入油条，家里大人小孩都必须吃一大碗，据说吃了这个头上就不会长包。听老一辈人说，以前的人们头上容易长包，后来有个人吃油条大蒜豆腐汤，第二年没有长包，此后就开始流行春分吃油条大蒜豆腐汤。代代相传的习俗，具体原因已无从考证。

春分已至，耕牛要开始一年的劳作。春分的一些习俗，也与耕牛有关。我国江南地区有“犒劳耕牛”的习俗，人们以糯米团喂耕牛，犒赏其日复一日的辛勤劳作。此外，春分还有祭祀百鸟等习俗，意在希望鸟类不要啄食五谷、破坏庄稼。

养生： 吃“春”养肝，少食辛辣

在养生方面，中医认为，春分养生，重在养肝，因为春季与五脏的肝相应，在保健养生时应着重保持人体的阴阳平衡状态。那么在生活中具体怎么做呢？

首先，春分减衣不宜过早过多。春分时节，草木复苏，但乍暖还寒，日夜温差较大，且不时有寒流侵袭，因此，市民减衣不宜过早过多，以防着凉感冒。

其次，春分少食酸和辛辣食品。据悉，关于春天的饮食民间有很多流传，中医也有很多讲究，俗称吃“春”。专家建议，在这个季节，可以多吃一些红枣等养脾的甜食，还有蜂蜜、韭菜、菠菜等。

最后，春分时节生活起居方面需要多留意，要保证室内空气清新洁净，减少呼吸系统疾病，经常消毒，保持心情舒畅。另外，外出运动不宜太过激烈，因为身体刚从冬季的寒冷中舒缓过来不久，锻炼需要循序渐进。