

3月5日,我们迎来二十四节气中的第三个节气——惊蛰。与其他节气相比,惊蛰带着石破天惊的气势,正所谓“微雨众卉新,一雷惊蛰始”。同时,惊蛰还是一个既诗意又治愈的节气。此时节,春雷唤醒蛰伏的生灵,发出万物复苏的信号,串联起时节与生长的力量。

对十堰而言,惊蛰时节天气有何特点,第一声春雷何时响起呢?

■记者 罗毅

十堰第一声春雷还未响起

惊蛰已至 微雨万象新

冬眠的蛇虫要醒了

3月的十堰,大地回春,草木萌发,处处一派春意盎然的景象。今日,农历二十四节气的惊蛰悄然而至。

“其实惊蛰最初叫‘启蛰’,为了避西汉皇帝刘启的讳,才将‘启’改为‘惊’。”十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,“启蛰”本意是古人认为天上开始打雷,蛰伏的小虫子被雷声惊醒。改为惊蛰后,人们发现“惊”字更生动形象,因此惊蛰开始广为流传。

那么,蛇虫真的是被春雷惊醒的吗?沈定成表示,惊蛰是一个热闹的节气。在我国古代,人们认为惊蛰时节开始有雷,蛰伏的虫子因听到雷声受

惊而苏醒。但实际上,到了惊蛰时节,春回大地,天气变暖,这才使蛇虫结束冬眠,故而苏醒。

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,标志着仲春的开始。此时节,气温回升较快,春光明媚,万物开始茁壮生长。

惊蛰不仅是春季的重要节点,更是农业生产的关键起点,它提醒人们要顺应自然规律,安排农事活动。农谚有云:“到了惊蛰节,锄头不停歇”,中国劳动人民非常重视惊蛰节气,把它视为春耕开始的时节。

十堰第一声春雷还未响起

惊蛰反映的是自然生物受节律变化影响,而出现萌发生长的现象。从天气实况看,自进入3月以来,由于冷空气活动频繁,十堰天气转换快,气温起伏也大。其中,3日,我市维持晴到多云天气,全市最高气温13—17℃,体感较为舒适。4日白天,云系增多,气温有所回落。根据气象资料分析,5日和6日,受短波槽影响,我市云量增多,伴有弱降水。其中,5日为阴天有小雨天气,最高气温13—18℃,最低气温3—6℃;6日为阴天有小雨天气,最高气温8—14℃,最低气温4—6℃。

惊蛰和雷声密不可分。从气温上看,目前我市还没有进入春季,真正意义上的第一声春雷还未响起。从我国各地自然物候进程看,由于南北跨度

大,春雷始鸣的时间迟早不一。民谚云:“雷打惊蛰前,二月雨连连。雷打惊蛰后,早天到春后。”也就是说,如果第一次春雷在惊蛰之日,预示当年将会风调雨顺。如果初雷在惊蛰之前鸣响,则预示着当年的雨水较多,可能会发生“春季连阴雨”的情况。根据以往的气象资料分析,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。

从近期十堰天气趋势看,虽然白天的最高气温都在10℃以上,但早晚还是有点凉,昼夜温差较大。沈定成提醒,在这个时段市民一定要根据天气变化增减衣物。另外,由于北方冷空气依然很活跃,会带来倒春寒天气。

惊蛰时节讲究“洋葱穿衣法”

惊蛰时节,民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。因为此时节乍暖还寒,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨可以生吃,也可以蒸、榨汁、烤或煮水食用。也有人说“梨”谐音“离”,惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼,可保全年的好收成。

从天气情况看,惊蛰是冬春交替的关键节点,气温容易忽高忽低,人们常常会出现乱穿衣的烦恼。应对这样的天气,沈定成建议,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,人们会觉得体感舒适。但天地之间阳气生发过快,人体内的阳气可能跟不上,有人会感觉到后背凉、痛,四肢凉、麻、胀,这就是阳气不足的表现。因此,此时补充阳气是关键。在饮食上,要多吃精白面,可补气。除此之外,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。同时,惊蛰节气后是病毒、细菌的高发期,因此市民还要预防病毒侵袭。

□与惊蛰相关的诗句

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。

春雨早雷

●唐·张说

东北春风至,飘飘带雨来。
拂黄先变柳,点素早惊梅。
树蔼悬书阁,烟含作赋台。
河鱼未上冻,江蛰已闻雷。
美人宵梦著,金屏曙不开。
无缘一启齿,空酌万年杯。

观田家

●唐·韦应物

微雨众卉新,一雷惊蛰始。
田家几日闲,耕种从此起。
丁壮俱在野,场圃亦就理。
归来景常晏,饮犊西涧水。
饥劬不自苦,膏泽且为喜。
仓廩无宿储,徭役犹未已。
方慚不耕者,禄食出闾里。