



# 本周立春， 这些传统风俗你还记得吗？

『一年两头春』，来了！

2023年是农历癸卯兔年，由于存在闰月，这一年是闰年，一年中将会出现两个立春节气，即“一年两头春”。

2023年1月22日进入农历癸卯年，到2024年的2月10日将迎来下一个农历新年——甲辰年。细心的公众会发现，农历癸卯年包含了两个立春节气，即癸卯年的正月十四立春(2023年2月4日)和同年腊月二十五立春(2024年2月4日)。民间称这种现象为“一年两头春”，也称“双春年”。

“一年两头春”是中国农历法中闰年时出现的现象。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说，目前国际通用的公历和中国的二十四节气都是依据太阳运行规律，即回归年编制的，所以立春节气在公历年中的日期基本固定，绝大多数年份为2月4日，个别年份为2月3日或2月5日。因此从公历来说，不论是平年365天还是闰年366天，每年都会出现一次立春节气，24个节气也都只出现一次。

而农历是按照月亮朔望变化编制的，一年的天数是354天或355天，比公历一年的天数少11天左右，这样“经年累月”就会产生非常大的“时间差”。为了解决回归年与朔望月之间的调节问题，我国智慧的古人在每19个农历年中增加7个闰月，即19年7闰，闰月所在的年份称为闰年。闰年一般是384天或385天。

由于农历闰年一年的天数多于公历一年的天数，就可能会出现农历闰年一年中有25个节气，年初一个立春节气，年尾一个立春节气。即将到来的癸卯年就属于这种情况，这一年为闰年，有个“闰二月”，全年共有384天。

相对于“一年两头春”，还有“无春年”和“单春年”，即在农历的一年中没有立春节气或只有一个立春节气。

杨婧表示，“一年两头春”每隔几年便会出现一次，是正常的历法现象，对自然气候和季节没有影响，对人们的生活、生产更不会产生特殊影响。

转自：新华社

## 立春，春天到了吗？

立春时节，我国广东、广西以及云南南部、福建东南部等地往往已经入春；四川东南部、福建北部等地则在2月逐步入春；中东部大部分地区入春时间在3—4月；内蒙古东部、黑龙江以及青藏高原大部地区的春天要等到5—6月。

立春为二十四节气之首。立，是“开始”之意；春，代表着温暖、生长。立春通常在每年的2月3日至5日，今年立春在2月4日。

谚语有云：吃了立春饭，一天暖一天。随着天气逐渐回暖，我国南方地区日照和降雨逐渐增多，一些地方已经“吹面不寒杨柳风”。不过，我国幅员辽阔，南北气候差异大，立春时北方大部分地区仍然较为寒冷，有些地方甚至还在下雪，并没有进入自然意义上的春天。

按照气象学入春标准，当气温的滑动平均值连续5天大于或等于10摄氏度，达到这个标准的第一天就是春季的起始日。根据这一标准，各地的入春进程自南向北有着显著差异。立春时节，我国广东、广西以及云南南部、福建东南部等地往往已经入春；四川东南部、福建北部等地则在2月逐步入春；中东部大部分地区入春时间在3—4月；内蒙古东部、黑龙江以及青藏高原大部地区的春天要等到5—6月。近年来，随着全球气候变暖，我国大部分地区的入春时间逐步提前，长江中下游地区的入春时间较上世纪80年代普遍提前了5—10天。

“青帝东来日驭迟，暖烟轻逐晓风吹”，春意味着风和日暖，也意味着万物生长。人勤春来早，各地陆续入春后，春耕春播工作也自南向北陆续展开。值得注意的是，春季处于大气环流调整期，冷暖空气活动频繁。若是冷空气南下与南方暖湿空气相遇并相持，极易形成持续性低温阴雨天气，发生倒春寒现象。每年3—4月，倒春寒天气在南方易造成早稻烂种烂秧，在北方会对冬小麦和林木的生长造成较大影响，需注意防范。

立春时节，虽然天气开始慢慢回暖，但早晚温差仍然很大，我们一方面应当及时关注最新发布的天气预报和预警信息，为出行提供指导；另一方面，在大部分地区，也要注意保暖。民间俗语“春捂秋冻”是有一定道理的，注意保暖可以让我们的身体对多变的天气有一个逐步适应的过程。大家可用多层穿衣法来应对天气变化，保护身体健康。

来源：人民日报

### 立春习俗

本周2月4日，立春。

《中国天文年历》显示，北京时间2月4日10点33分21秒立春开启。

每年公历2月3日至5日为“立春”，也叫“打春”，它是二十四节气中的第一个节气，也是一年四时之始。“立”有开始之意，“立春”揭开了春天的序幕，标志着万物复苏的春季到来。

《月令七十二候集解》：“立春，正月份。立，建始也，五行之气，往者过，来者续，于此而春木之气始至，故谓之立也，立夏秋冬同。”

立春，为二十四节气之首，又名正月份、岁节、改岁、岁旦等。干支纪元，以寅月为春正、立春为岁首，立春乃万物起始、一切更生之义，意味着新的轮回已开启。在传统观念中，立春有吉祥的涵义，人们认为立春是一个充满希望的节气，鸟语花香，耕耘播种。诗云：“东风带雨逐西风，大地阳和暖气生。万物苏萌山水醒，农家岁首又谋耕。”

冰雪融化，草芽萌动，花枝孕蕾，劳动娱乐，立春之后，春天便以它特有的形式铺展开来。

作为二十四节气之首，立春是一个历史悠久的民俗节日。早在汉代，就出现了有关立春的一系列民俗活动，核心是立春所代表的春耕工作。进入唐代，立春的活动集中在第五日的春社。春社不仅是朝廷的大典，乡里民间也组织大规模的集体祭神活动。晚唐诗人王驾曾专门作诗，描述当时乡里春社饮宴的胜景：“桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归。”到了宋代，立春的迎春仪式，已正式成为由官府操办、民间广泛参与的盛大祭祀联欢活动。

南宋所在的都城临安，当地官府在立春这一天将春牛、农具等具有农活象征意义的物件送入皇宫，然后用彩色木杖击打春牛三下，寓意春天到了，赶紧驱赶牛下田耕作，农夫们不要误了春耕。由此，立春打春牛就成为一项盛大的春季庆典，延续千年之久。

立春庆典 时至今日，古老的立春庆典的基础——农耕社会的基本条件已不复存在。曾经繁盛千年的立春庆

典，如今虽然在一些地区还有保留或恢复，但只能作为历史长河中的遗珠，已与我们的生产生活渐行渐远，只有在追溯传统时才能引起我们的精神共鸣。

立春迎春 古人会做些时令食物来迎春。在历史文献中，古人在立春之后制作出来的最早时令食品叫五辛盘，即五种带刺激性气味的蔬菜放在一个盘子里，大概就是大蒜、洋葱、韭菜、油菜、辣芥之类。后来，五辛盘慢慢演变为由时令蔬菜组合而成的“春盘”。《月令广义》卷五：“唐人立春日，食春饼生菜，号春盘。”杜甫《立春》：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”春盘从东晋时期开始流行，一直延续到晚清时期。进入隋唐，在盛满各色新鲜蔬菜的盘子中，放入较薄的蒸面饼，被唐朝人称为“春饼”。直至清朝末年，春饼逐渐从春盘的组成部分中脱离出来，和春卷一道成为南北春季的应季食品。至于春盘，终于彻底为春饼和春卷所取代。如今，我们在春饼中还能追寻到流行1500年的春盘的繁盛碎片。

戴春胜 “胜”，古时人们的一种头部

饰物，有人胜、华胜、幡胜等多种形式，可由多种材料制成，其中纸制最为方便。春胜各有地方特色。唐宋时盛行制春幡，谓之“春胜”。春幡为长条形，如凤凰展翅。妇女用乌金纸或布帛剪制成燕子、鸡、柳枝、花卉、蝴蝶等花鸟虫卉样式，戴一枝于首中，意在禳凶邪、求吉利。宋代辛弃疾《汉宫春·立春日》：“春已归来，看美人头上，袅袅春幡。”大人小孩，也可把春幡戴于手臂上，男左女右，作为立春的标志。

### 立春三候

初候，东风解冻。冻结于冬，遇春风而解散。不曰春，而曰东者，《吕氏春秋》曰：东方属木，木，火母也。然气温，故解冻。

二候，蛰虫始振。蛰藏也，振动也，密藏之虫因气至而皆苏动之矣。鲍氏曰，动而未出，至二月乃大惊而走也。

三候，鱼陟负冰。陟，言积，升也，高也。鱼陟，负冰陟升也。鱼当盛寒伏水底，而逐暖至正月，阳气至则上游而近冰，故曰负。

来源：余杭晨报

## 立春养生： 养肝护肝 舒畅情志

立春作为二十四节气之首，意味着寒冷的冬季已过去，开始进入风和日暖、万物生长的春季。

“立春”时节，我国有些农村地区仍有鞭打泥牛的“打春”之举，意在岁岁春耕，企盼风调雨顺。此外，很多人家还要吃萝卜“咬春”等，喜迎春天的气氛随处可见。

那么，立春时节我们该如何养生，从而达到防病保健的目的呢？河北省唐山市中医医院老年病科副主任中医师赵赞为大家支招。

### 早睡早起以养肝

中医理论认为“天人合一”，人体养生要结合四季特点。春季是“肝旺之时”，此时养肝护肝是应季养生。这时人们应当顺应春季生机勃勃，早睡早起，注意保持良好的作息习惯，夜间最好在晚上10点前上床，保证11点左右熟睡，以保养肝脏。

### 穿衣要“下厚上薄”

立春后，虽然气温开始上升，但立春只是春天的开始，“倒春寒”经常来袭，所以不要过早减掉冬衣，仍要注重保暖，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应该谨慎。中医古籍中主张春时穿衣宜“下厚上薄”，尤其要注意对颈、膝、足等部位的保暖。另外，早春时节是呼吸道疾病的易发时期，需格外注意防病保健。

### 注意饮食调养

饮食调养应当增加辛甘温性的食物，比如山药、韭菜、菠菜、春笋、豆芽等，同时应减少酸性食物的摄入，如虾、螃蟹和各种海鱼，否则可能导致人体气机不畅，郁结于内，从而导致疾病发生。

### 保持情志舒畅

在立春之时，宜舒畅情志。当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复平静。怒则伤肝，情绪上要提醒自己不要急躁易怒，保持心境恬淡平和。可多在户外晒太阳，既能调节情志，又能舒筋活血。

来源：央广网



春讯 黎新民 摄

## 立春节气赏诗词

### 《立春》 宋·朱淑贞

停杯不饮待春来，和气先春动六街。  
生菜乍挑宜卷饼，罗幡旋剪称联钗。  
休论残腊千重恨，管入新年百事谐。  
从此对花并对景，尽拘风月入诗怀。

### 《立春》 宋·晁冲之

巧胜金花真乐事，堆盘细菜亦宜人。  
自惭白发嘲吾老，不上谁门看打春。

### 《立春日感怀》 明·于谦

年去年来白发新，匆匆马上又逢春。  
关河底事空留客？岁月无情不贷人。  
一寸丹心图报国，两行清泪为思亲。  
孤怀激烈谁消遣，漫把金盘簇五辛。

### 《立春》 宋·王楙

泥牛鞭散六街尘，生菜挑来叶叶春。  
从此雪消风自软，梅花合让柳条新。

### 《清江引·立春》 元·贯云石

金钗影扫春燕料，木杵生春叶。  
水塘春始波，火候春初热。  
土牛儿载将春到也。

### 《京中七日立春》 唐·罗隐

一二三四五六七，万木生芽是今日。  
远天归雁拂云飞，近水游鱼迸冰出。