



“惊蛰”是二十四节气中的第三个节气
“微雨众卉新，一雷惊蛰始”
大好春光，万物生长

听！春来了！

“惊蛰”时节，数九将尽，春气萌动，万物以荣。桃花粉黛点染枝头，柳树新叶抽芽吐绿，山水倏忽明丽起来了，蛰伏了一冬的小动物们纷纷出动，尽情享受和风暖阳，春天的气息越发浓了。

惊蛰时节，是什么让万物复苏

惊蛰节气的到来，标志着仲春时节的开始。《夏小正》记载：“正月启蛰，言发蛰也。万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰最初的名字叫“启蛰”，“启”意为开启，“蛰”的意思是藏，冬天时，许多动物躲起来冬眠，称为入蛰，等到第二年大地回春时再钻出来，称为出蛰。汉代时，由于避讳汉景帝刘启的名号，人们将“启蛰”改为“惊蛰”。

古人认为，惊蛰时节，春雷乍响，使得蛰虫惊醒。但“蛰虫”不单指昆虫，而是包含世间万物。

惊蛰时节，是什么让万物复苏？是阵阵春雷吗？实际上，气温回升是一个很重要的因素。惊蛰前后，天气

回暖、大地解冻、雨水增多，为万物复苏提供了适宜的环境。

对植物来说，惊蛰意味着“春化阶段”结束。在生态学上，“春化”是指一些植物经过一段时间的持续低温，才能由生长阶段进入生殖阶段。例如，北方冬小麦在基因调节下，会在冬季停止生长。倘若没有“春化”，其会继续生长，“夭折”于低温。因此，等到惊蛰后，经过“春化”的冬小麦才会开始快速生长。

对动物来讲，惊蛰意味着结束冬眠和蛰伏。为了应对寒冷的冬季，一些动物会选择减少活动，进入冬眠，降低能量消耗。比如旱獭，它们会在地下洞穴中过冬，依靠储存的脂肪度过漫长的冬眠期。随着温度回升，它们会结束冬眠，走出洞穴。中高纬度的昆虫在冬季往往进入“滞育”阶段，降低新陈代谢，减缓生

长。随着惊蛰的到来，这些蛰伏的昆虫纷纷恢复昔日的活跃，开始新的生命历程。

对人类而言，惊蛰是春耕的开始。惊蛰期间，我国开始进入春耕时节，尤其是南方，将忙于播种水稻。春耕具有季节性、时间窗口期短等特点。据统计，春播粮食面积占全年一半以上。

漫长的演化历程，让生物选择了在惊蛰前后苏醒，并形成了稳定的节律。不过，动植物恢复活动的时间还要根据其生境状况而定，惊蛰的规律并不适用于所有地区。

从动植物和生态的角度看，惊蛰是动植物生命历程的重要节点，是物候上的临界点。自惊蛰始，草木萌发，春山可望，大地涌起勃勃生机，万物迎来欣欣向荣。

来源：人民网



惊蛰节气管理果树的古法妙招

惊蛰之时，气候逐渐变暖，北方地区的梨、桃、李等落叶果树的开花抽梢期和南方地区的柑桔、杨梅等常绿果树的萌芽前期，需要特别注意乍暖还寒造成的“倒春寒”危害。古人很早就发明了用烟熏法和熏盖法防治果树冻害，至今仍在许多果园应用。烟熏法是在果园里点燃一些带湿气的杂草、树叶，让果园变得浓烟滚滚，产生的大量浓烟盖在果园上空，减少了地面的辐射，能达到给果园升温保暖的作用。熏盖法是在果树上一些极易受到冻害损伤的部位，用杂草等将其包裹起来。

北方地区的桃、梨、苹果等果树要施好花前肥，古代没有化肥厂，也没有如今的功能多样化的化肥，古人采用的施肥方式除了发酵后的粪土外，还有动物的尸身，尤其是田鼠的尸身，例如清代的《授时通考》曾经记载，“如橘得鼠，其果子多”“橘见尸而实繁”。

随着气温回升，南方地区的茶树也渐渐开始萌动，应进行修剪，并及时追施“催芽肥”，促其多分枝，多发叶，提高茶叶产量。

惊蛰节气蔬菜管理有哪些注意事项？

对温室栽培的越冬黄瓜、西葫芦、番茄、辣椒应进行中耕划锄，提高地温增加透气性，促进新根生长。在管理上要结合防病进行叶面追肥，对受冻害或长势较弱的作物要尽快快换茬提高春季产量。由于温度低，阴天较多，灰霉病、叶霉病、霜霉病、早疫病、晚疫病、根腐病发生较为普遍。所以要及时喷施各类杀菌剂，防止病菌扩散造成更大危害。

惊蛰是春耕之始，蕴含了一年的期望。在此时节，草木清纯，蔚蔚润润，杏花添春色，绿杨与人相。春播在即，秋收有望。岁月缱绻，葳蕤生香，我们勤勤恳恳地埋下希望的种子，未来一定会生出美好的反响。 据光明日报

品读惊蛰诗词 一起把春天唤醒

拟古·惊蛰

【东晋】陶渊明

仲春逢时雨，始雷发东隅。
众蛰各潜跃，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？

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。

菩萨蛮·春雨

【宋代】萧汉杰

春愁一段来无影。著人似醉昏难醒。
烟雨湿阑干。杏花惊蛰寒。
唾壶敲欲破。绝叫凭谁和。
今夜欠添衣。那人知不知。

春晴泛舟

【宋代】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，嫋嫋柳丝摇绿尘。
欲上兰亭却回棹，笑谈终觉愧清真。

惊蛰至 绿梅开

摄影 邵艳涛



惊蛰初暖阳气升，宜饮茉莉花茶

《中医饮食营养学》认为茉莉花具有芳香的气味，作用和玫瑰花相似，能理气疏肝解郁。茉莉花茶更是爱茶人士常饮用的花茶之一，具有芳香温润的口感，特别适合在春季饮用。

茉莉花的茶饮推荐

1、气郁不畅——茉莉花茶露

出自《本草纲目拾遗》

原料：茉莉花 250 克，水适量。

制作方法：茉莉花放入蒸馏瓶中，加水适量，蒸馏出液体 1000 毫升即可。

茉莉花具有理气开郁的作用，蒸馏液可用于宽胸理气，消除气郁不畅导致的情志抑郁、易怒的不良情绪。但由于制作方法较为专业，可用茉莉花冲泡茶水，或饮用茉莉花茶，以达到类似的效果。

2、胃肠功能紊乱——茉莉花粥

出自：《中华食物疗法大全》

原料：鲜茉莉花 60 克（干品 30 克），粳米 50 克。

制作方法：将茉莉花和粳米淘洗干净后，加水煮熟成粥即可。

茉莉花疏肝解郁，粳米养胃健脾，对于因肝胃失和导致的食欲不振、胃痛腹痛等情况有缓解作用。

3、春困易疲倦——茉莉茵陈茶

出自：《四川中药志》

原料：茉莉花 6 克，石菖蒲 6 克、绿茶 10 克。

制作方法：三者洗净后放入杯中，沸水冲泡后饮用。

茉莉花理气开郁，石菖蒲醒神益智，绿茶清心提神，可用于缓解春季肝气不舒导致的春季困倦、疲乏、头昏欲睡的春困症状。

据搜狐健康

惊蛰：疏肝排毒养正气

正气内存邪外邪

惊蛰有三候，一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化为鸠。“华”意为花，“仓庚”指黄鹂，惊蛰时节，桃花绽放迎春，一团团粉色的桃花如霞似锦，黄鹂鸟在树上鸣叫出美妙的歌声。古人发现，惊蛰三候时，天上游弋的鹰变少了，而地上的布谷鸟却多了起来，于是认为可能是天上的鹰化作了地上的布谷鸟，这真是惊蛰带给人的一个美丽的误会。

“惊蛰一到百虫闹”。随着惊蛰节气到来，蛰伏一冬的百虫开始出动。古人认为虫类身上携带着病菌，容易引发传染病，有些昆虫还会对庄稼有害，因此总结出许多办法来应对虫灾的发生。惊蛰当日，人们常在门口撒些石灰驱赶百虫，还会手持艾草熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、鼠和霉味，久而久之，渐渐形成了“打小人”驱赶霉运的习俗。

惊蛰过后气温回升，有利于细菌、病毒等微生物的滋生，流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热、急性胃肠炎、水痘、麻疹、手足口病、结膜炎等传染病也活跃起来。《黄帝内经》认为“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。在中医看来，预防春季传染病，需要增强体质，维护好身体的正气，以抵御病菌或病毒的侵袭，此时宜吃一些清热解毒的“抗菌”食品，例如大蒜、大葱、蒲公英、绿茶、香菇

等，它们大多享有“天然抗生素”之美誉。

吃梨润燥长精神

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此始。”唐朝诗人韦应物走在家乡的阡陌间，看到微雨中万物生长，农家开始忙于稼穡，心有所触写下了这首《观田家》。民间讲“到了惊蛰节，锄头不停歇”，惊蛰被视为我国春耕开始的节令。这一时节，雷声渐频，每一次打雷都能给土地带来大量的氮肥，帮助农作物生长，因此家家户户忙着收拾土地、播种作物，盼望今年有个好收成。

惊蛰当天，民间素有吃梨的习俗。“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨寓意庄稼跟害虫分离，也希



图片源于网络

望在气候多变的春日，让疾病离身体远一点。陕西、山西、皖北及苏北一带流传有“惊蛰吃个梨，一年都精神”的民谣。

在山西祁县还流传着这样一则故事。传说闻名海内的晋商渠家，先祖渠济是上党长子县人（今山西长治）。明代洪武初年，他带着信、义两个儿子，用上党的潞麻与梨倒换祁县的粗布、红枣，往返两地间从中赢利，渐渐地有了积蓄，便在祁县城定居下来。雍正年间，十四世渠百川走西口，正是惊蛰之日，其父拿出梨让他吃，并告诉他：“先祖贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰你要走西口，吃梨是让你不忘先祖，努力创业光宗耀祖。”后来，渠百川走西口经商致富。此后很多走西口的人也仿效他吃梨，寓意“离家创业”，再后来人们惊蛰日也吃梨，亦有“努力荣祖”之念。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头，也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载：“梨者，利也，其性下行流利。”生梨性寒味甘，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效，十分适合此时食用。

梨的吃法有很多，例如生食、蒸食、榨汁、烤或煮水等。脾胃虚弱的人可以将梨煮熟后食用，避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒，一次不可食用过多，否则反伤脾胃，脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜

食用生梨。此外，枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效，适合本节气食用。

中医认为，春季人体需要疏肝、理气、排毒、疏通已经造成的阻塞，让肝气得得以升发，并把冬天潜伏在体内的病邪宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝，如饮菊花茶，以白菊花为佳。古书中记载：“甘菊，取白色者，其体轻，味微苦，性气和平，至清之品。”泡冲白菊花茶，可以起到平肝阳、清肝热的作用。

由于惊蛰时节气温变化大，冷热刺激可使人体免疫功能下降，易感冒，中医认为，此时可以多吃西红柿、芹菜、柑橘、柠檬等富含维生素 C 的新鲜果蔬，也可以多吃胡萝卜、苋菜等富含维生素 A 的食物，可提高人体的免疫功能，增强人体抗病能力。

早睡早起去春困

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样，春天不少人容易嗜睡、犯困，我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来，“春困”是人体与自然相互反应的一种自然反应，而非疾病。中医认为，春季属木，与肝脏功能密切相关。肝主疏泄，负责身体气机的通畅和情绪的平衡。春季阳气上升，肝气随之旺盛，若肝气不畅，则人体精神愉悦，若肝气不

畅，则易引起“春困”。《黄帝内经》提到：“肝气主春……肝若疏泄，则精神爽利。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为，春困可能与春天气温回升、大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节，故而春困更明显。

如何克服春困？多睡就不再犯困了吗？中医认为，克服春困最重要的是顺从自然变化规律，做到起居有常。春季阳气初生，人体也应顺应自然规律，调整作息时间，早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠，以助阳气的生发。此外，春季宜进行适量的户外运动，如散步、慢跑、打太极等，这些运动有助于肝气的疏泄和气血的流通，能增强体质，减少春困之感。

“二月天杨柳醉春烟，三月来山青草漫漫，最美是人间四月的天，一江春水绿如蓝……”今年春晚，一首《上春山》写尽春日之美，把春天的无限烂漫唱到了观众的心坎上。中医认为，春天适宜到旷野郊外踏青问柳、登高望远、放风筝散心，在享受大自然美景的同时，呼吸新鲜空气，无形之中陶冶性情，舒展阳气，将身心与大自然融为一体。这样顺应春阳萌生的自然规律，使身体得到锻炼，加快血液循环，能够真正缓解春困。

春雷响，万物长。一切蛰伏的美好正在醒来，愿我们不负春日好时光，抖擞精神再出发。

木子