



“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

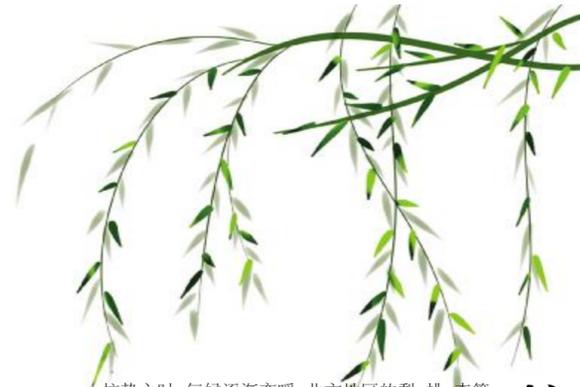
长。随着惊蛰的到来，这些蛰伏的昆虫纷纷恢复昔日的活跃，开始新的生命历程。

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。春耕具有季节性强、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裹盖法防治果树冻害，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。裹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。

## 惊蛰节气气候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，可以达到类似的效果。

#### 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”的民谚。

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