



4 首惊蛰诗词，惊醒最美春天

惊蛰到了，万物复苏，大地一片生机。古代诗人逢节必赋诗，惊蛰来临时，诗人们又有怎样的体会呢？一起来看看吧。

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，飘飘雨带来。
拂黄先变柳，点紫早惊梅。
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。
仓禀无宿储，徭役犹未已。
方惭不耕者，禄食出闾里。

秦楼月·浮云集

宋·范成大

浮云集。轻雷隐隐初惊蛰。
初惊蛰。鸢鸣鸣怒，绿杨风急。
玉炉烟重香罗浥。
拂墙浓杏燕支湿。燕支湿。
花梢缺处，画楼人立。

《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”。

惊蛰是春天的号令。宋代诗人陆游在《闻雷》中这样吟咏：“雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。”为何惊蛰与打雷关系密切？此时时节，大地迅速回温，冷暖空气碰撞形成强对流天气，容易成雷。不过，由于我国南北跨度大，各地春雷始鸣的时间大不相同。云南南部在 1 月底前后即可闻初雷；江南、华南大部以及西南地区南部，可以在 2 月听到初雷；华北大部、西北东部的初雷，大多在 4 月发生；符合惊蛰响初雷的地方集中在江淮、江汉地区和四川大部。

“平地一声春雷响，惊得万物醒梦乡”。以前人们认为动物之所以从蛰伏中醒来，可能是被雷声惊醒的。可真正唤醒冬眠动物的，是隆隆的雷声吗？正所谓“阳和启蛰，品物皆春”，实际上，是逐渐升高的气温唤醒了冬眠的蛰虫。有时候，无声的温暖比有声的惊雷更有力量。

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

“ 轰隆隆——”听！ 春来了！

“一雷惊蛰始，春回万物生。3 月 5 日是二十四节气中的“惊蛰”。此时节，数九将尽，春气萌动，万物以荣，桃花粉蕾点染枝头，柳树新叶抽芽吐绿，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，是春季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，蛰，“藏也”，意思是各种虫儿在地下冬眠，而此时又是什么惊动了它们呢？春雷。《月令七十二候集解》解释说：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”

春雷在召唤，各种虫儿睁开惺忪的睡眠，钻出洞穴，感受春光。其实，惊扰虫儿们的并非只是春雷，还有气温的回升。

惊蛰时节，桃花开始绽放，吐出芳华，宋代诗人汪藻形容说：“桃花嫣然出篱笑，

似开未开最有情”。桃花不仅是惊蛰的当令花，也是引得百花盛开的花信风，惊蛰过后，百花争艳，姹紫嫣红。

惊蛰时节，仓庚鸣。“仓庚就是黄鹂，因其美丽的外形和清脆的鸣叫，深受人们喜爱，俨然一位春天的使者。”王来华说。

对于黄鹂，古代的文人墨客多有描绘。柳宗元说：“倦闻子规朝暮声，不意忽有黄鹂鸣。”杨巍说：“春城何处啭黄鹂，才听忽飞别树枝。”而杜甫的《绝句》堪称绝唱：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青

天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”黄鹂的鸣叫与白鹭的身姿，装点出一幅生机盎然和吉祥如意春日画卷。

蛰虫惊醒，天气转暖，我国大部分地区进入春耕季节，田野间处处是繁忙景象。农谚有云：“过了惊蛰节，春耕不能歇。”“春种一粒粟，秋收万颗子”，春耕的脚步从南方开始响起，并会很快延伸到北方。”王来华说。

随着惊蛰的到来，一切都欣然张开了



眼，大自然开始进入了一个充满灵动的时节。你是不是早已醒来，期盼着投身到满目春景的大自然里？在这充满朝气、充满希望、充满活力的春日里，愿每个人都能向上、向美，遇见更美好的自己。

据新华社

春花浴春雪

“春雪满空来，触处似花开。不知园里树，若个是真梅。”正如诗中描述，汝州三月春花还未来得及完全盛开，一场春雪却翩然而至，春雪簌簌裹在花上，自成一一道风景。

牛红雨 摄



惊蛰：疏肝排毒养正气

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粉驱赶百虫，还会手持艾草熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、蚊、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

从此起。”唐朝诗人韦应物，走在家乡的陌田间，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，惊蛰吃梨寓意庄稼害虫分离，也希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，用上党的潞麻与梨调换祁县的粗布、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。

“烟雨湿阑干，杏花惊蛰寒。”中医认为，惊蛰时分人体全身的阳气尚不充沛，食用寒凉食物易损伤人体的阳气，此时人们应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。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，此时可以多吃西红柿、荠菜、柑橘、柠檬等富含维生素 C 的新鲜果蔬，也可以多吃胡萝卜、莴菜等富含维生素 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” 是人体与自然环境相互



作用的一种自然反应，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，负责身体气机的调畅和情绪的平衡。春季阳气上升，肝气随之旺盛，若肝气调畅，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。

“二月天杨柳醉春烟，三月三来山青草漫漫，最美是人间四月的天，一江春水绿如蓝……”去年春晚，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。

据人民日报海外版