

立春:开启共赴春天的约会

新华社贵阳2月3日电(记者李凡)“一二三四五六七,万木生芽是今日。”2月4日,我们迎来二十四节气之首的立春。

一年之计在于春。古籍《群芳谱》云:“立,始建也。春气始而建立也。”立春后,多地气温逐渐回升,春耕就要在我国不少地区陆续开始了。一些隆重又热闹的迎春劝耕习俗,也会在这个时节开展。

在武陵山区的贵州石阡县,劝农耕作的“春官”们走村串户,用一场场说唱演出,来迎接春天的到来。

“说讲耕来就讲耕,型耙犁口好耕春……”在石阡县花桥镇,52岁的“春官”张金回头戴“春官”帽、身着“春官”服、手持木质“春牛”,走到村民家中,用地道的方言说唱“春词”,提醒农户及时耕作,不误农时。

十里不同风,百里不同俗。立春民俗活动多姿多彩,大都体现出“迎春、劝农、祈福”的寓意。

民以食为天,我国地域辽阔,立春时节的饮食习俗在南北方不尽相同。比如品尝“春味”美食的“咬春”,在北方一些地区,人们要吃萝卜片、吃春饼;而在南方一些地区,食客们则偏爱清炒香椿、

茼蒿、芦笋等蔬菜,或是将其与鸡蛋、面粉和在一起煎至金黄,咀嚼来自春天的美味。

立春时节,当我国北方不少地区还是一片冰天雪地的景象时,南方部分地区的春耕春种已经开始了。立春前后,冷暖空气交替频频出现,农业专家提醒,及时预防“倒春寒”天气对农作物造成危害,做好防冻保苗、加强病虫害防治。

时序轮转,春天正悄然而至,大自然的生命力正在萌动,冰雪终将消融。让我们在这美好时节中,紧跟春的步伐,开启一场共赴春天的约会。

立春日期为啥“变来变去”?

新华社南京2月3日电(记者王珏玢、邱冰清)2月4日4时2分迎来二十四节气之首:立春。而就在大约一年之前,2025年的立春则落在了2月3日这天。

为什么立春对应的公历日期会“变来变去”?

要弄清其中的具体原因,首先要从天文学的角度理解节气究竟是怎么定的。“在天文学上,节气指一个具体时刻。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释说,太阳在天球上的周年视运动轨迹叫黄道,太阳沿黄道运行一周共360度,每“走过”15度,即迎来一个新节气。太阳在黄道上“走到”地心视黄经315度的时刻对应立春,这也是立春能够精确到“年、月、日”甚至“时、分、秒”的由来。

地球绕太阳公转一圈用了一年。但同样是公转,由于起点、终点、参照物等不同,会产生回归年、恒星年、近点年等不同的“年”,它们的长短也有细微差别。“其中,太阳连续两次经过春分点的时间间隔称为一回归年,平均长度约为365天5小时49分。”王科超说,这与我们普遍采用的公历纪年“平年365天、闰年366天”略有偏差,这导致每个节气对应的公历日期不固定。

公历纪年中,若相邻两年同一节气间相隔的是平年,则同一节气在后一年平均比前一年的时间推后约5小时49分。如此,累积4年便会推迟近一天。而现行公历使用设置闰年的方法,即遵循“四年一闰,百年不闰,四百年再闰”的规则,来弥补与回归年的“时间差”,这一人为调整,也可能使不同年份的某一节气日期出现波动。

“公历纪年和二十四节气都反映地球与太阳的相对运动规律,因而基本上每一节气在公历年中的日期变动不大。”王科超说,比如,立春一般在2月3日至5日之间,清明一般在4月4日至6日之间,夏至一般在6月21日至22日之间。

21世纪,二十四节气在公历中对应的日期一般相差在3天内。

而节气对应的农历日期就更加复杂。由于农历第一天(春节)对应的公历日期在1月21日至2月21日间波动,而立春的公



蝴蝶兰是立春前后,非常受欢迎的年宵花卉。

历日期相对固定,会出现立春不一定出现在农历年年头的情况。例如,即将到来的农历丙午马年,立春将出现在年尾,即农历腊月二十八;而即将结束的农历乙巳蛇年则是“两头春”,也就是一年有两个立春,分别在年头的农历正月初六和年尾的腊月十七;刚过去的农历甲辰龙年则没有立春,也就是民间常说的“无春年”。

跟着节气吃美食——立春

立春“咬春”吃出健康

发布时间:2月4日

首发媒体:新畿辅视频号

呈现方式:竖屏短视频

今日立春,阳气生发,肝气旺盛,易口干心烦。

如何顺时养生,为新的一年打好健康基础呢?广安门医院保定医院治未病科主任孙月娇介绍道:“立春乃少阳初生,肝木当令之机,养生应当顺应《黄帝内经》中的古训,从冬季的封藏,转为春季的生发,以疏肝理气、健脾防风为核心。”

韭菜虾皮炒合菜这道药膳美食,不仅适合当下时令,还契合北方立春“咬春”必吃合菜与春饼的习俗。北方立春生发阳气,气候干燥,这道美食正好满足春季抵御风燥的养生需求。而非菜性温生发,兼具升阳功效,豆芽性凉可清热,鸡蛋性平可滋阴,合菜多样搭配,寒温并用,生发中有清敛,在春季食用能够调理人体肝旺脾虚、易生内热的体质问题,进而达到疏肝气、健脾胃的效果。

准备韭菜150克,绿豆芽100克,虾皮20克,鸡蛋两个,粉丝一小把。将韭菜和豆芽洗净,韭菜切段,粉丝温水泡软、剪断。鸡蛋炒熟后盛出,热锅凉油爆香葱花、姜末,再下虾皮煸香;然后下豆芽翻炒至断生,再依次加入韭菜、粉丝和炒好的鸡蛋,淋入少许的生抽、盐和锅边醋,翻炒均匀即可出锅。



微信扫码
观看视频



⇨ 韭菜虾皮炒合菜。
图片由AI生成