“春分”节气是怎么来的

今年3月20日是二十四节气中的“春分”。“春分”一般在阳历3月20日或21日，此时的太阳由北向南，刚好移动到黄经0度，也就是说，如果从赤道上看，此时太阳正好在头顶上，人影消失。“人间最美春分后”，这个时节，草长花开，莺歌燕舞，春光明媚，温暖宜人……

古人怎样理解“春分”

《春秋繁露》：“至于中春之月，阳在正东，阴在正西，谓之春分”

在二十四节气中，“春分”没有立春那么热闹，但在气象学上它是一个重要的节气，与秋分、冬至、夏至一起构成4大节点。从“春分”起，太阳顺次到达黄经0度、90度、180度、270度。古人对这种天文现象观察得很仔细，汉代佚书《孝经纬》称：“斗指卯，为春分。分者，半也，当（春季）九十日之半也，故谓之分。”这就是“春分”的意思，元吴澄《月令七十二候集解》说得更具体：“阳生于子，终于午，至卯而中分，故春为阳中，而仲月之节为春分。正阴阳适中，故昼夜无长短云。”

这里的“斗指卯为春分”、“至卯而中分”是什么意思？大概唐朝时，出现了一套新的方位表述系统，传统的八卦和十二地支、十天干表述法被打通、合并，从中选定甲、卯、乙、辰、巽、巳、丙、午、丁、未、坤、申、庚、酉、辛、戌、干、亥、壬、子、癸、丑、艮、寅共24个字，表示不同的向位，形成一个较以前“四面八方”更为复杂、精确的“二十四山”时空系统。“二十四山”可推向位，当与十二月、二十四节气对应的时候，又可断时序，依据北斗星“勺柄”的变化而来。斗柄被设想为指针，指向某字，就是某方向某位置，或某月某节气。也就是说，北斗星的“勺柄”指向“卯”时，就是“春分”节气，系农历仲春二月。而将“卯”与“春分”对应当是刻意为之，与“春分”前后植物生长是吻合的。东汉许慎《说文解字》称：“卯，冒也，二月万物冒地而出，象开门之形，故二月为‘天门’。”同样的，“秋分”在“二十四山上”相对应的是“酉”字，“酉，就也”，意思庄稼成熟，万物已入。古时“卯”、“酉”二字写作，字型相似，一开一关，所以在植物生长上春分与秋分形成“出”与“入”的关系；对动物而言，则是“生”与“死”。

西汉董仲舒在《春秋繁露·阴阳出入上下》中对二十四节气的解释更为独特：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平，阴日损而随阳，阳日益而槛，故为暖热。”对于“春分”的得名，董仲舒认为，“至于中（仲）春之月，阳在正东，阴在正西，谓之‘春分’。”元人吴澄在《月令七十二候集解》中的说法应源于此，董仲舒所谓“正东”相当于“子”位，是冬至节气，“正西”则是“午”位，乃夏至节气，春分正好位于二者中间。

“春分”节候有何不同

《逸周书》称：“春分之日，玄鸟至。又五日，雷乃发声”

“春分”过后，意味着春天最美的时候到来了。古人找出3种代表性自然现象作为“春分”至下一节气“清明”这15天的物候特征，谓之“春分三候”。《逸周书·时训解》称：“春分之日，玄鸟至。又五日，雷乃发声。又五日，始电。”意思是，春分那天，燕子到来；再过五天，出现打雷声；再过五天，雨天能出现闪电。

春分物候与秋分物候同样是对应的。春分时“雷乃发声”，秋分则“雷始收声”。如果出现反常现象，古人认为不是好兆头：“玄鸟不至，妇人不娠；雷不发声，诸侯失民。不始电，君无威震。”燕子不来，影响女人怀孕；不打雷，影响人口增长；无闪电，影响君王威严。这些无疑都是迷信的说法，但气候反常会给人们的生产和生活带来不利影响是肯定的。

南北朝时，南方曾将黄莺鸣声作为春分节候现象。据南朝梁宗懔《荆楚岁时记》：“春分日、民并种戒火草于屋上，有鸟如乌，先鸡而鸣，架架格格。民候此鸟则入田，以为候。”这种如乌鸦的鸟是一种黑枕黄莺，鸡叫之前就会架架格格地叫起来，荆楚地区农夫只要听到这种鸟叫，就知道到了耕耘时节，应下田忙活了。

与此同时，古人还从植物开花现象中发现春分与其他节气的不同，称为“春分花信”。这个时节，春色二分，蓓蕾孕艳，芳菲酝酿，红紫胚胎，蕴含着勃勃生机和无限希望。清《广群芳谱》引宋吕原明《岁时杂记》称：“一月二气六候，自小寒至谷雨，四月八气二十四候，每候五日，以一花之风信应之。”与物候一样，每五天有一种代表性花卉：“春分一候海棠，二候梨花，三候木兰。”

春分后，海棠花、梨花、木兰花，次第迎春，竞相开放，美不胜收。其中海棠花最受追捧，历代写海棠的诗文多多，如唐代诗僧齐己的《海棠花》：“繁于桃李盛于梅，寒食旬前社后开。”宋苏轼的《海棠》：“东风袅袅泛崇光，香雾空蒙月转廊。只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆。”古人喜欢在春分节气前后赏花，魏晋时还流行设“花朝”，俗称“百花生日”，是中国传统的“花神节”。晋周处《风土记》称：“浙间风俗言春序正中，百花竞放，乃游赏之时，花朝月夕，世所常言。”

“花朝”的日期各地有所不同，有二月初二、二月初十、二月十二、二月十五，但大多以二月十二为“花朝”。清潘荣陛《帝京岁时纪胜·二月》“花朝”条称：“十二日传为花王诞日，曰花朝。幽人韵士，赋诗唱和。”

江南人最讲究过花神节，据清顾禄《清嘉录·二月》“百花生日”条，到了二月十二花朝之期，人们会用五色彩丝或五色彩绸系在花枝上，赏花因此又称作“赏红”。清江南人蔡云在《吴歈百绝》诗集中有诗描写过苏州花朝：“百花生日是良辰，未到花朝春一半。红紫万千披锦绣，尚劳点缀贺花神。”

古人为何特别重视“春分”

《淮南子·泛论训》：“天地之气莫大于和，和者，阴阳调，日夜分，而生物”

“春分而登天，秋分而潜渊。”春分对古人最大的影响在历法和农业生产上，春分前后龙角星在黄昏时出现（即所谓“登天”“龙抬头”），是农事全面开始的信号，农谚称“二月雨水又春分，种树施肥耕地深”，“麦到春分昼夜长”“春分麦起身，一刻值千金”。

春分以后人们的生活节奏也得调整，正式进入“春季模式”。汉朝时流行的《易纬·乾凿度》称：“方此之时，天地交，万物通，所以顺四时，法天地之道。”意思是说，春分到来后，应适应自然，跟着时序走。过去还有“春分迎日”的风俗：“引寅宾日出，皆谓春分。”

古人特别看重春分，皆由昼夜等长现象而来。在儒道家看来，春分与秋分是二十四节气中最为“平衡”的两个节气，古人称为“中”或“和”，汉刘安《淮南子·泛论训》称：“天地之气莫大于和。和者，阴阳调，日夜分，而生物。春分而生，秋分而成，生之与成，必得和之精。”传五代钟离权所撰道家著作《灵宝毕法》亦称：“是时，阴中阳半，其气为温，而时当为春分之节。”

春分时古人最迷信的天体是太阳，故有春分“祭日”的习俗，与秋分“祭月”应对。春分祭日从秦汉至明清都是“国礼”之一，先秦时期的《礼记·郊特牲》称：“郊之祭也，迎长日之至也，大报天而主日也。”清《帝京岁时纪胜》记载：“春分祭日，秋风祭月，乃国之大典，士民不得擅祀。”古代民间则有春分“竖鸡子”“食汤圆”等习俗，为什么要吃汤圆呢？说是“粘雀子嘴”，祈庄稼免遭麻雀破坏，实际上鸡蛋和汤圆与太阳有相似的形状，隐含祭日风俗。

春分后对人们生活的影响是“春困”，所以古人强调要“心态平和”和“午休”。清《遵生八信笺·二月修养法》称：“当和其志，平其心，勿极寒，勿太热，安静神气，以法生成。”

春分后虽然莺歌燕舞，草长花香，但气温并不太稳定，易出现俗称的“倒春寒”，有“春分前后怕春霜”一说。因此，古人还有针对性地提出这一时节的修身养性和身体保健方法。《太平御览·时序部五》引《齐人月令》称：“春分不杀生，不吊疾。君子齐戒，衣夹衣，导引，不食生冷。”其中的“衣夹衣”和“导引”意思是，要注意保暖，积极参加体育活动。

据《北京晚报》

“春分”吃“春菜”

中医认为，饮食要符合时令节气规律、因地制宜，注重“应时应季、应景应地”。

“春分”时节，“春菜”开始“冒尖”，为大家介绍常见的“春菜”及其功效，品尝“春天的味道”。

春笋

春笋含有丰富的氨基酸、维生素和无机盐等。食用春笋，可在一定程度上降低胆固醇、预防冠心病。中医认为，它还具有益气补脑、宁神健体等功效。

韭菜

中医认为，韭菜有温补肝肾、助阳固精等作用。因此，韭菜在药典上有“起阳草”等称。中医还认为韭菜能健胃提神、温中下气、活血行瘀，作为药材可适用于肾阳虚衰、盗汗遗尿、腰膝酸软等症。

香椿

香椿有一种浓郁的香气，民间有“食用香椿，不染杂病”之说。中医认为，香椿性凉、味苦平，入肺、胃、大肠经，具有清热解毒、健胃理气、润肤明目等功效，可抑菌杀虫，还能有助于增强机体免疫功能。

芹菜

在中医看来，芹菜具有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、养血补虚、清热解毒等作用。食用后，能促进胃液分泌，增加食欲。芹菜中有大量的膳食纤维，所以经常吃芹菜还可刺激胃肠蠕动，利于排便。

蕨菜

春天的蕨菜颜色碧绿，长势喜人，口感肥实鲜嫩，被称为“山菜之王”。中医认为，它具有清热解毒、滋阴补肾、止咳利尿、健胃降气、祛风化痰等作用。此外，经常食用蕨菜还能在一定程度上减重降脂、延缓衰老、增强食欲。

马兰头

中医认为，马兰头有清热解毒、凉血止血、利湿消肿的功效。现代研究发现，常吃马兰头也能缓解血压高，对维护心脑血管有利。

在这里也要提醒各位读者，“春菜”虽美，但也要注意适量食用。

据“学习强国”学习平台

“春分”习俗知多少

“竖蛋”

送春牛

春分古时又称“日中”“日夜分”“仲春之月”，并非传统节日，而是一个指示农业生产的重要节气。在春分当日，民间虽然没有大规模的庆祝活动，但流传下来一些颇有意味的习俗。

“竖蛋”

“春分到，蛋儿俏”。“竖蛋”又叫“立蛋”，是春分节气特有的习俗。此时气候上昼夜平分，地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态，同时地球的磁场也相对平衡，因此蛋的站立性、稳定性最好。

不过想要把鸡蛋竖起来，有三点需要注意。第一是要挑选一头大一头小的鸡蛋，这样的鸡蛋重心比较低。第二是要在鸡蛋上寻找支撑面。第三是放置鸡蛋的手要尽量稳，这可以让蛋黄慢慢沉淀到鸡蛋下部，重心就能足够低，使鸡蛋保持平衡。

送春牛

送春牛，俗称“说春”，春分时节，挨家挨户送春牛图。过去，送图人大抵是一些民间善言唱者，送图时，还会说些有关春耕的吉祥话。言词虽属即景生情，但也押韵动听。

“粘雀子嘴”

春分时节，不仅要吃汤圆，还要把汤圆利用起来，汤圆煮好后，用细竹签插好，立在田边，用来驱赶雀子，所以叫作“粘雀子嘴”。

放风筝

随着气温升高，全国许多地方春光明媚，草长莺飞。人们开始去郊外感受春天的气息，“踏青”大幕逐渐拉开。

春天风力增大，是放风筝的好时机，风筝的类别也花样百出：王字风筝、鲢鱼风筝……从个头来说，大的有两米高，小一些的也有二、三尺，还有专门供孩子们玩耍的小号风筝。

此外，还有春祭、祭日、拜神、犒劳耕牛这些习俗。

本报综合