



## 祥龙醒春

3月1日是农历二月初二,不少地方喜称“龙抬头”,有些地方还称“龙头节”“春龙节”“春耕节”等。翻土、整地、施肥……农民们在地里忙碌着,预示着新一年的农事活动已经开始。

“惊蛰龙抬头,春分龙登天。”据民俗专家介绍,今年惊蛰在农历二月初二之后,此时节,春回大地,万物复苏,“龙抬头”就是表现这个时节最生动的形容词。

“龙抬头”本是代表了农耕时代人们对于应时节令中春雨的殷切期盼,“春雨贵如油”“二月二,龙抬头;大仓满,小仓流”……这些民谚就是百姓们希冀风调雨顺、五谷丰登的情感表达。传说主管行云布雨的“龙”在这一天会苏醒过来,不少地方会降下绵绵春雨,酥酥地润在大地上和人们的心里。

二月二,恰是刚刚出了正月,爱美的人们会去理发、美发,而“龙抬头”的说法刚好也给人们提供了一个理“精神头”的好机会,希冀鸿运当头,争取一个工作和生活的多彩头。

打扮好自己,择机出门踏青,别辜负了这农历二月的仲春时光。因此,春

游正当时,古人又将二月二称为“游春节”“踏青节”“挑菜节”等。

二月二日春游踏青之俗约始于唐代。据《旧唐书》记载:“大历二年二月壬午,幸昆明池踏青。”古都长安的人们,乘二月二之机,三五成群地到郊外踏青,有些妇女还提篮执铲,去挖各种鲜嫩野菜来尝鲜。

唐代诗人白居易有诗云:“二月二日新雨晴,草芽菜甲一时生。轻衫细马春年少,十字津头一字行。”这首题为《二月二日》的诗描写的正是春游踏青的景象。

宋时,游春宴饮的风俗日盛。文学家强至作诗云:“江上初逢社燕归,青春二月色犹微。”词人贺铸有诗说:“向人草树有佳色,带郭江山皆胜游。”诗人王庭珪亦有诗写道:“烟村南北黄鹂语,麦垅高低紫燕飞。”这些绝妙诗句表现了文人雅士在二月二天的所见所闻所感。

二月二,人们在郊外赏春踏青,奔跑嬉戏,还能采些新鲜野菜,融欢笑于自然,不亦乐乎。在这个充满活力的日子里,愿所有人都能抬头皆美好,所遇皆温柔。

据新华社

## “龙食”探源

农历二月初二,是个名称挺多的节日:“龙抬头”“春龙节”“青龙节”“龙兴节”“农事节”……对名称里的“龙”,我国现代史上第一部大型语文工具书《辞源》这样溯源:“龙是古代传说中的一种善变化、能兴云雨、利万物的神异动物,为鳞虫之长。”龙既然是动物,那么它就来自动物的肉类食品有关系。

回望二月初二的节日餐桌上,称面条为“龙须面”,称一锅煮的面条、馄饨为“龙拿珠”,称米饭为“龙子”,称水饺为“龙耳”“龙角”,称烙成龙鳞状的煎饼为“龙鳞饼”,称吃猪头为“食龙头”,称吃葱油饼为“撕龙皮”……

吃来吃去,人们在解读这些含“龙”字的食品名称时,打开中华饮食的历史画卷,找到了“吃龙食”与肉类食品更为确凿的联系。

上古社会生活的百科全书《山海经》不止一次提到这种怪东西——“视肉”,后人注释为:“聚肉,形如牛肝,有两目也;食之无尽,寻复更生如故。”可见,先民渴望老天赐给他们肉吃,就幻想出“自来肉”的神话。这还得从食物史三个阶段的“三皇”说起:受自然启发,燧人氏发明钻木取火,后世尊之为“火祖”;伏羲氏驯养野兽成为家畜以供食用,后世尊之为“华夏民族人文先祖”;

“尝百草”、教人医疗和农耕的神农氏,后世尊之为“神农大帝”。

且说伏羲氏,看到“天下多兽”“天下多水”,他“教民以猎”“教民以渔”,还综合多种动物特点拼凑成龙、凤的形象。龙、凤成为贵族身份的标志。贵族有吃肉的特权,古代称他们是“肉食者”。《礼记·王制》记载:“诸侯无故不杀牛,大夫无故不杀羊,士无故不杀犬豕,庶人无故不食珍。”

曾得到著名史学家季羨林手书推荐其作品的高成鸾,在完成国家史学课题《“尚齿”(尊老):中华文化的精神本源》之后,推出“追溯中餐演进道理”的《味即道——中华饮食与文化十一讲》,书中专设一节,讲述《龙、凤来自华夏祖先的肉食》。

“龙是鳞类外加兽类的代表,而凤只是鸟类的代表。龙代表的动物包括兽类,所以龙比凤更重要。”这个说法,更有助于人们知晓为什么含“龙”字的菜名多:吃龙鳞(薄如蝉翼的春卷皮就像是龙的鳞片)、吃龙眼(白肉黑核、形圆味美的桂圆,也称“龙眼”)、尝龙胆(黄米面包入糖馅、豆馅或菜馅等馅料,油炸后色泽金黄,外酥里香)、啃龙骨(油锅中翻滚的油条,就像一条金黄的长龙在翻江倒海)。

据《科普时报》

# 抬头皆美好 所遇皆温柔

又是一年「龙抬头」

## 节日由来

每年农历二月初二的这一天,北方地区民间都会举行“龙头节”,敬龙祈雨,佑保丰收。民谚说:“二月二,龙抬头,大家小户使耕牛。”很多网友疑惑,“龙抬头”这一说法是怎么来的呢?北京天文馆副馆长齐锐表示,这句民谚来源于气象和农时。

原来,我国古代把天空沿着黄道和赤道划分为四个主要的天区,称为“四象”,它们各自包含了七个主要的星宿。古人将每个天区中的星宿联系起来,根据形状为“四象”命名,分别是东方苍龙、西方白虎、南方朱雀和北方玄武。其中,东方的苍龙是“四象”之首,由角、亢、氐、房、心、尾、箕这七大星宿组成。在古人眼中,角宿象征着龙头,亢宿是龙颈,氐宿是胸膛,房宿是龙腹,心宿是龙身,尾宿和箕宿则为龙尾,一条苍龙便在东方天空中跃然而生。而古人更是观察到,每年的春天傍晚,苍龙七宿会从东方升起,到了秋天的傍晚则从西方落下。由

于天空中这条龙的出没规律,与一年农时的周期相一致,久而久之,人们就把天上星星的出没与季节的更替关联了起来。

齐锐介绍,我国北方地区流行的民间谚语“二月二,龙抬头”,说的正是每年春天苍龙七宿从东方的夜空中升起起来的景象。最先出现的是代表龙头的角宿,如同一条在漫长寒冬中沉睡的巨龙,此时开始苏醒,缓缓抬起了它的犄角。这个星象也代表着农耕时节的来临,因此才有了后半句“大家小户使耕牛”。

在古代,农历二月初二的日落后不久就能看到“龙抬头”的星象,但时至今日,我们却未必能准时与“苍龙”相约。齐锐解释,除了天文岁差带来的时间偏移,相同的恒星天象在一天中出现的时间点与公历日期的早晚也有关系。同一颗恒星,每天都比前一天提前大约四分钟升起。此外,天气和地理位置也会对星象观测产生影响。

据《科普时报》

## 保健养生

二月二正逢惊蛰时节前后,此时天气逐渐转暖,万物复苏,人体的阳气开始向外舒展。此时养生保健应顺应阳气开发、万物始生的特点,从多方面进行调养。

起居方面。惊蛰前后天气回暖,但气温变化较大,首先“春捂”不能放弃,根据天气变化适当增减衣物,尤其避免春寒着凉最为重要。其次要注意保持室内空气流通,每天开窗通风,以减少细菌、病毒滋生。再就是要保证充足睡眠,早睡早起,一般晚上不晚于11点入睡,早上7点左右起床,以促进阳气的生发和身体的新陈代谢。

饮食方面。二月二过后,即是惊蛰,饮食应遵循“少酸多甘”的原则,除了多吃一些山药、小米、南瓜、红薯等健脾益胃的食物,还可以多吃一些梨、荸荠、芹菜、菠菜、银耳等清热、泻火、滋阴的食物,以缓解春季干燥引起的不适。

另外,由于气温逐渐升高,细菌、病

毒等微生物也开始活跃,所以要注意饮食卫生,防止肠道传染病的发生。

运动方面。春季是运动锻炼的大好时机,可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等适合自己的运动方式,以增强体质,提高免疫力。运动强度要适中,避免过度劳累,以身体微微出汗为宜。

情志方面。春季与肝相应,若情绪波动过大,易影响肝脏的疏泄功能。因此要保持心情舒畅,避免情绪波动,可通过听音乐、读书、旅游等方式调节情绪,使肝气顺达,气血通畅。

经络方面。可结合自身情况按摩一些穴位,如太冲穴、足三里穴、三阴交穴等,以达到调节气血、增强体质的目的。

疾病预防方面。由于这个季节各种病毒和细菌开始活跃,流感、肺炎、支气管炎等疾病较为流行,因此要注意保持良好的卫生习惯,勤洗手、勤换衣,少去人员密集的场所,以防互相感染。 本报综合



饺子



菜角

## 民间习俗

除了吃龙食,“二月二,剃龙头”也是这一天重要的习俗之一。

俗话说,“龙不抬头,天不下雨”。千百年来,人们把龙视为带有神秘色彩的灵物,祈望龙抬头降下甘霖、滋润苍生,由此延伸开去,这一天也有了“孩子大人要剃头”的说法。“二月二剃龙头,一年都有精神头”,在这一天,无论大人小孩都会理发剃头,希望沾一些龙的吉祥喜气。民间认为,龙抬头这天剃头能够带来好运和健康,尤其是对孩子来说,剃头寓意“剃喜头”,希望他们健康成长、聪明伶俐;对成年人来说,剃头则寓意“剃龙头”,希望新的一年能够鸿运当头、精神焕发。

这一习俗源于古人对龙的崇拜。龙在中国传统文化中是祥瑞的象征,掌管风雨,保佑丰收。剃头的习俗不仅是为了焕

发新气象,更是希望通过“剃龙头”沾上龙的祥瑞之气,为新的一年带来好运和福气。因此,二月二这天,理发店常常人满为患,大家都想在这一天讨个好兆头。

引钱龙。在晋西北,二月二早上太阳没出山以前,家家户户都要提桶到河边或井边取水。汲水时桶里放着铜钱,提上水后边走边洒水,到家后将剩下的水倒入水缸,这样就把“钱龙”引回来了。

熏虫儿。从明朝起,二月二这一天,民间就流行“熏虫儿”的习俗。人们把元旦祭祖所用的饼或新做的饼用油炸来吃,用油炸的气味来熏床或炕,把将要复苏的虫儿熏死,来祛除病灾,保障健康。一般人家在这天还要清扫房屋。俗话说:“二月二日扫房梁,蝎子蜈蚣没处藏。”

据上观新闻

## 诗词欣赏

### 二月二日出郊

宋·王庭珪

日头欲出未出时,雾失江城雨脚微。  
天忽作晴山卷幔,云犹含态石披衣。  
烟村南北黄鹂语,麦陇高低紫燕飞。  
谁似田家知此乐,呼儿吹笛跨牛归?

### 二月二日

唐·李商隐

二月二日江上行,东风日暖闻吹笙。  
花须柳眼各无赖,紫蝶黄蜂俱有情。  
万里忆归元亮井,三年从事亚夫营。  
新滩莫悟游人意,更作风檐夜雨声。