

春分与“龙抬头”撞了个满怀

下一次要等19年

新华社南京3月19日电 (记者 王珏 邱冰清) 春分昼夜平,“苍龙”正“抬头”。3月20日将迎来一场罕见的天象巧合——“龙抬头”与春分相遇。同为春季重要节点,二者相遇概率极低,本世纪仅有三次,上一次是在2015年3月21日,下一次则要等到2045年3月20日。

二者的难得相遇,是天文学与传统民俗的偶然契合。“天文学上,节气的定义是一个确切时刻,根据太阳和地球的相对位置来确定。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释说,太阳沿黄道运行一周共360度,每“走过”15度,就迎来一个新节气。春分是太阳“走到”黄道0度的时刻。这一位置又称作“春分点”,是地球上黄道和天赤道相交的一点,在天文学上有重要意义。

“龙抬头”的民俗活动,源于古人对星象的观测。在初春时节,东方苍龙七宿中代表“龙头”的角宿从地平线升起,像是“龙头”抬了起来,人们选择在

农历二月初二这天来举行祈福、祭祀等活动。“东方苍龙七宿在天球上的周期性运动构成古人判断季节的天然‘日历’,用以指导农耕。”王科超说。

在我国农历历史中,包含春分的朔望月通常被定为农历二月。春分可能落在农历二月的任意一天。当春分这个“锚点”恰好落在农历二月初二这天,就出现了“春分巧遇‘龙抬头’”的有趣历法现象。2026年3月20日22时46分迎来春分,当天也迎来“二月二,龙抬头”,正是这样一次罕见的相遇。

今年农历二月初二当天几点可赏“龙抬头”?王科超表示,大约在2000年前的农历二月初二,人们在日落不久即可看到“龙抬头”。由于存在岁差,这一景象的出现时间已推迟至晚上八九点。“今年‘龙抬头’对应的公历日期比较迟,看到的时间点会相对较早,在晚上8点左右。”王科超说,届时不妨仰望东方夜空,看这条“苍龙”如何在春分的晚上缓缓“昂起头”来。

春分:千花百卉争明媚

新华社记者 邓浩然 “社日双飞燕,春分百啭莺。”3月20日,我们迎来二十四节气中第四个节气——春分。

古时,春分也被称为“日中”“日夜分”“仲春之月”等。在古籍《月令七十二候集解》中记载:“春分,二月中。分者,半也。此当九十日之半,故谓之分。”

春分的“分”,有两个含义,一个是“昼夜平分”,在春分这天,太阳直射赤道,昼夜刚好等长,春分过后,便开始昼长夜短,等到秋分过后,便开始昼短夜长。而另一个含义则是“季节平分”,春分刚好处于立春和立夏之间,也正好平分了春季。

“一年之计在于春。”许多地区已经开始明显升温,冬小麦也到了返青、春浇的关键期。山西省运城市的夹马口灌区是黄河上建起的第一座大型高扬程电力提

黄灌区。为让小麦喝饱“返青水”,夹马口泵站昼夜不停歇。

位于山西吉县和陕西宜川县交界处的黄河壶口瀑布迎来一年一度的“桃花汛”,滚滚波涛奔涌而下,形成壮观瀑布群景观,吸引了众多游客前来观赏。

每年3月下旬到4月上旬,黄河上游冰凌消融形成春汛,当其流至下游时,由于恰逢沿岸山桃花盛开,故被称之为“桃花汛”。壶口瀑布“桃花汛”虽不及每年“七下八上”时期的水量大,但恰逢春分时节,两岸山花盛开,也别有一番趣味。

“二八月,乱穿衣。”山西医科大学第二医院心内科副主任医师阎丰提醒大家,春分前后阳气渐升但温差仍大,是高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病的波动高发期,顺应节气、平稳调护,能有效降低春季心血管事件发生的风险。

在运动方面,首选快走、太极拳、八段锦等温和运动,运动以微汗为宜。在饮食方面,要坚持低盐、低脂、低糖,多吃新鲜蔬果、豆类与深海鱼,少油腻、少辛辣、忌生冷。

春分养阳,护心为要。科学保暖、清淡饮食、适度运动、平稳情绪、规律监测,让心脏安稳度过换季波动期,以健康状态迎接明媚春光。

春分习俗

立蛋。“春分到,蛋儿俏。”竖蛋,也称立蛋,是春分重要的习俗之一。春分“立蛋”的传统源于4000年前的中国,人们以此庆祝春天的来临。

放风筝。“从来今日竖鸡子,川上良人放纸鸢。”这句诗不仅描写了春分立蛋的情景,同时也道出了春分的另一项重要活动——放风筝。春分时节是孩子们放风筝的好时候。“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟,儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”这首诗描绘了孩子们放风筝的欢愉场面,在游戏中享受着美好的早春时光。

吃春菜。“春菜”,一种野菜,乡人称为“春碧蒿”,与鱼片“滚汤”,名“春汤”。“春汤灌脏,洗涤肝肠。阖家老少,平安健康。”

送春牛。把二开红纸或黄纸印上全年农历节气,印上农夫耕田图样,名曰“春牛图”。

粘雀嘴。家家吃汤圆,还煮些不包心的汤圆,用细竹叉撑着置于室外田边地坎,名曰粘雀嘴,以防雀子来破坏庄稼。

春分也是耕种的大好季节。谚语有云:春分麦起身,一刻值千金。“夜半饭牛呼妇起,明朝种树是春分。”清代诗人宋琬在《春日田家》一诗中曾描写春分前夜老人喂牛后叫妻子起床上山种树等情景。

春耕开了。一年耕种的序幕,耕牛也即将开始一年的劳作。在我国江南地区,还流行有犒劳耕牛的习俗,即以糯米团喂耕牛表示犒赏。

据《甘肃日报》

春分至 龙抬头

春分诗词

春分

刘长卿

日月阴阳两均天,玄鸟不辞桃花寒。
从来今日竖鸡子,川上良人放纸鸢。

春分日

徐铉

仲春初四日,春色正中分。
绿野徘徊月,晴天断续云。
燕飞犹个个,花落已纷纷。
思妇高楼上,歌声不可闻。

踏莎行·雨霁风光

欧阳修

雨霁风光,春分天气,千花百卉争明媚。
画梁新燕一双双,玉笼鹦鹉愁孤睡。
薜荔依墙,莓苔满地,青楼几处歌声丽。
暮然旧事上心来,无言敛眉山翠。

春分与诸公同宴呈陆三十四郎中

武元衡

南国宴佳宾,交情老倍亲。
月惭红烛泪,花笑白头人。
宝瑟常馀怨,琼枝不让春。
更闻歌子夜,桃李艳妆新。

癸丑春分后雪

苏轼

雪入春分省见稀,半开桃李不胜威。
应惭落地梅花识,却作漫天柳絮飞。
不分东君专节物,故将新巧发阴机。
从今造物尤难料,更暖须留御腊衣。

仲春郊外

王勃

东园垂柳径,西堰落花津。
物色连三月,风光绝四邻。
鸟飞村觉曙,鱼戏水知春。
初晴山院里,何处染嚣尘。

咏二十四气诗·春分二月中

元稹

二气莫交争,春分雨处行。
雨来看电影,云过听雷声。
山色连天碧,林花向日明。
梁间玄鸟语,欲解解人情。

细说古人如何过二月二

古人过二月二,既有宫廷御宴、郊宴游春的盛景,也有踏青挑菜、互赠种子的民间趣味。从元代始有“龙抬头”明确记载,历经明清发展,衍生出引龙回、剃龙头等诸多食俗与祈福仪式,成为承载古人春耕祈愿、驱邪纳福的重要节日。

中和节里半春天

清代《燕京岁时记》记载:“二月二日,古之中和节也,今人呼为‘龙抬头’。”在宋代,中和节其实是二月一日。到了明清时期,二月二与中和节相融合。

中和节最初的名称是正月晦。岑参《晦日陪侍御泛舟北池得寒字》有“春池满复宽,晦节耐邀欢”的诗句,描绘了晦日里泛舟、登高、欢聚的场景。

贞元五年(789),李泌上书,请求废除正月晦日,将二月一日定为中和节,唐德宗十分赞同,随即下诏废正月晦日,立中和节。吕渭也因此写下“皇心不向晦,改节号中和”的诗句。

中和节的“中”指冬至中分,“和”指阴阳和同,因此此中和节实际所指的是春

分。宋代文人杨万里在《二月一日郡圃寻春》诗中写道:“中和节里半春天,一拂清寒半点晴。”

清代中和节最鲜明的特点是吃太阳鸡糕并用以祭日。《帝京岁时纪胜》载:“李泌请以二月朔为中和节,赐民间以囊盛百果、谷、瓜、李种相遇,号献生子,令百官献农书。京师于是日以江米为糕,上印金乌圆光,用以祀日,绕街遍巷,叫而卖之,曰太阳鸡糕。”可见清代传承了唐宋的中和节习俗。

挑菜节意在品尝鲜蔬

中和节的第二天便是二月二。二月二在周代本是一个祭祀之日,到了唐代,已演变成带有民俗节日韵味的日子。白居易的《二月二日》诗,则生动展现了二月二挑菜节时洛阳的盛况:“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。”

唐代时,二月二踏青游玩、挑菜赏乐的习俗已然盛行,且这一天还被纳入法定节日。人们会到曲江岸边采摘野菜,士族与百姓皆游玩其间,当时称作“挑菜会”,意在品尝时令鲜蔬。到了宋代,这个节日则渐渐淡化,“今唯作假,乃进单罗御服,百官服单罗衣裳而已。”不过

是皇帝和百官在这天换掉棉服,改穿春装罢了。

宋代的四川,将二月二定为踏青节。《壶中赘录》记载:“蜀中风俗,旧以二月二日为踏青节。都人士女,络绎游赏,缙幕歌酒,散在四郊。”

南宋张鉴在《赏心乐事》中,列举了二月有“南湖挑菜”的习俗。高观国的《祝英台近·一窗闲》词中“几时挑菜踏青,云沈雨断,尽分付、楚天之外”的句子。宋代民间的挑菜,多是伴着踏青品尝鲜蔬,而宫廷在二月二挑菜节,会举办隆重的挑菜御宴,还有赏新赏罚的趣味游戏。

烙煎饼、剃龙头

元朝有了“二月二,龙抬头”的文字记载。元代《析津志·岁纪》中写道:“二月二,谓之龙抬头。”明代《如梦录》称,二月二这天“俗谓‘龙抬头’”,招待客人要吃“龙须面”,“节礼送面及果品、肉菜之类”。明代沈榜在《宛署杂记》中说:“都人呼二月二为‘龙抬头’,乡民用灰自门外蜿蜒布人宅厨,旋绕水缸,呼为‘引龙回’。用面摊煎饼。”清代《帝京岁时纪胜》记载:“二日为龙抬头日……都人用黍面、枣糕、麦米等物油煎为食,曰薰虫……市民又于是日剃剃,盖取龙抬头之意云。”

二月二这天,喝面疙瘩汤寓意当年龙头多,烙煎饼、包饺子是为龙添麟壮角,种种食俗皆藏着美好期许。

随着时代演变,二月二的风俗也不断丰富。比如家庭主妇会手执面粉,敲打梁头、门头、门框或门墩,同时口念祝词祈福,诸如“二月二,敲门头,金子银子往下流”“二月二,敲梁头,大囤尖小囤流”“二月二,敲门头,蝎子虫蜒没有头”“二月二,敲门框,叫它五毒见阎王”等等。孩童则用瓦片相互敲击,伴着歌谣唱道:“二月二拍瓦子,蝎子虫蜒没有爪。”

农民会在这一天试犁、嫁接果木,认为此日试犁会“手巧”,嫁接的果木“果子旺”。人们还会互相赠送五谷、瓜果的种子,谓之“献生子”。这一天,男子还会争相到理发店剃头,以应“剃龙头,洗龙角”的吉利说法。

据《北京晚报》

春分当天,昼夜真的平分吗?

包括春分在内的“二分二至”(春分、秋分、夏至、冬至),是二十四节气中具有显著天文学特征的四个节气,也是中国古代最早确立的一组节气。春分,“分”的是什么?在天文学意义上,这个分指昼夜平分与季节中分:既平分昼夜,又将春季均分为两段。

不过就实际情况来说,春分(秋分也一样)这一天昼夜并不严格平分,而是白昼略长于黑夜。

首先,太阳是一个“圆盘”。每天日出时,在太阳从东方的地平线以下缓缓升起的过程中,当“圆盘”的上切面刚刚露出地平线的一刹那,就意味着天明,而这时候太阳的中心还在地平线以下16角分,等到“圆心”升起至地平线,那还得再过去1分多钟。换句话说,当我们看到地平线上阳光乍现,白天就已经开始了,但此刻太阳其实还隐身于地平线之下,天亮的相当于是“抢跑”了1分多钟。日落时分也是如此。第二个原因是地球大气层对阳光造成的折射现象。当阳光从太空中穿进大气层时,也会产生折射,并且大气密度的梯度变化还

会使太阳光线产生连续折射,形成弯曲光路。由于大气折射的原因,日出时当“圆盘”顶端还在地平线以下一段距离时,太阳光已经通过折射被我们所看到,白天因此“提早”开始了;日落时当“圆盘”全部落到地平线下一段距离后,最后一缕阳光因为折射还留在地平面上,白昼又“延迟”了一会儿。

以上两个原因叠加,导致白昼提早以及延迟的时间有多少呢?如果按照一定的天亮标准来计算的话,以北纬30度的地方为例,春分这天白昼大约提早4分钟到来,延后4分钟结束,这样算下来,昼夜分别增减8分钟,白昼比黑夜多出16分钟。春分尽管白天比夜晚略长,并不影响“日夜平分”在理论上的内涵意义,以及这一天特有的浪漫天意。

据《人民日报》