

## 惊蛰,春天的开场白

■ 孙丽丽

不知不觉已至惊蛰节气,绵绵雨水骤然而至,仿佛生命之水已经打开,滋润着干涸的土地。

“惊蛰”二字,总让人想起睡眼惺忪的小虫子,被远方初始的雷鸣唤醒了。这时,燕子要归来了,沉睡的青蛙要醒了,昆虫要破蛹,蛇要爬出洞,杨柳枝吐出芽儿,风筝飘向了天空。天道运行,自有其规,节令就是命令。

惊蛰一到,自然界的声、光、色,顿时就有了生气!

不经意间,路边土缝中的蒲公英,探头探脑挤出了两朵金黄小花。春日温暖美好,地气氤氲上升,远山含烟,村上人家

散散地分布着,一种平旷的阳气萌动其间,人亦变得简洁,几只小鸟欢快地鸣啾,一两只鸪鹑静静地在地面上走动,温文尔雅。

冬日灰暗的天空渐行渐远,蓝天白云,把天空衬得澄澈深远。大地,远山都像刚洗过,有一份纤尘不染的洁净,人也变得精神多了,阳光疏疏穿入窗棂。

惊蛰,意味着农事拉开了序幕,农谚云:“过了惊蛰节,春耕不能歇。”平静的乡村,蛰居一冬的人们,舒展筋骨开始忙碌起来。家乡种植大面积的果树,果农们要在第一场春雨之前,把腐烂的果叶当肥料施在树根旁,为果树蓄积养分,树与树间的空地上,也见缝插针地种上菠菜、

茼蒿、生菜、小白菜等。家乡盛产酥梨,皮薄汁多,甜脆爽口。惊蛰这一天,有吃梨的习俗,只因梨与“离”谐音,意思是让病痛“离”身体远一点。春寒料峭,空气清冷干燥,人容易口干舌燥,梨子性寒味甘,有润肺止咳功效。惊蛰这一天,母亲将梨削去皮,切成小块,放入锅中,再加入生姜片、冰糖和适量的水,用微火缓缓熬煮,直至熬成黏稠的梨羹,用碗盛出,再放入蜂蜜,屋内立刻飘逸出浓郁的香气。

“微雨众卉新,一雷惊蛰始”。每至惊蛰,脑海里总浮现家乡田间阡陌,斜斜的雨丝漫天飘洒,绵密深长。雨天的时候,母亲

不下地,和伯母对坐着,一边闲谈,一边做布鞋。茶烟日色里,母亲与伯母好似明清木版书插图里的人物。我则喜欢用碎布缝“春鸡”,用五彩线作尾巴,雨滴敲击着屋瓦,有一种天道悠然的幸福。

初晨,一缕朝阳斜射在爬满露珠的小草上,我想起我的恩师,他就像是我人生的一次“惊蛰”,唤醒我多年沉寂的心,“你完全可以走得很远……”像一声春雷,惊醒了我庸碌的心。

苇岸说:“到了惊蛰,春天总算坐稳了它的江山。”惊蛰,不过是春天的开场白,好戏在后边。自惊蛰这天出发,到下一个惊蛰,你要等着我对你说,我一直在追赶春天。

## 三月,春色浓

■ 解帮

过三月,是惊蛰。春雷响,万物长。在暖意融融的晨光中,春天的枝桠开始渲染世界。站立大地上,眺望满山荒坡枯容渐失,遍地原野日日泛绿,不经意间便与春天撞个满怀。无边的南风,吹起湖边的柳枝,于是,树上的每片叶子都像燕子拍打的翅膀,伸展着春天绵绵的思绪。上一个季节没有说出的心语没有唱完的歌,渐渐融入了这季节的色彩中。

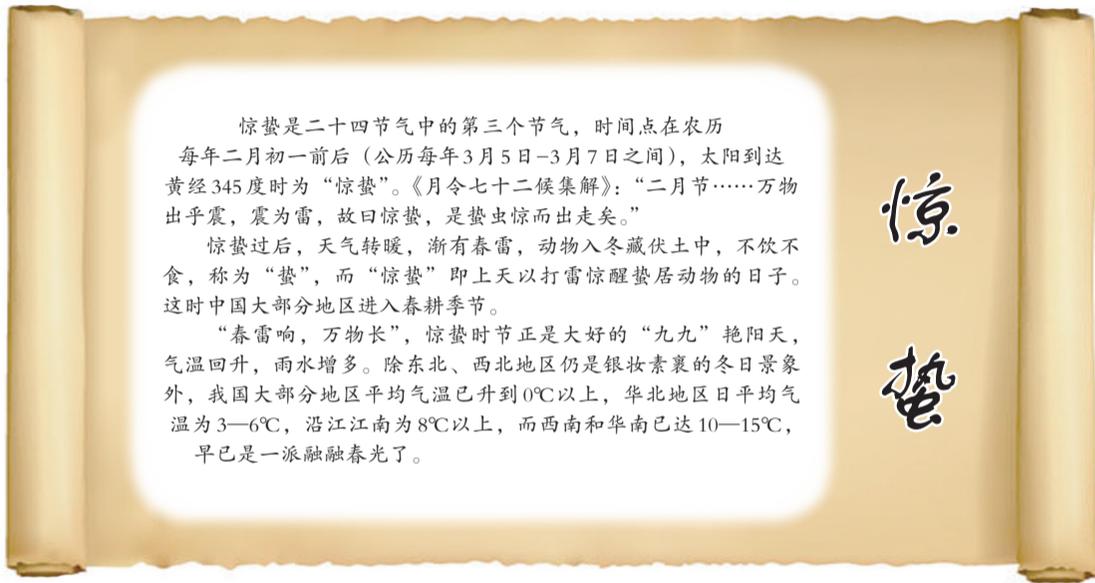
在这个梅花泪别兰草芬芳的梦幻季节,你捉不住的民谣漫过涓堤,神采丰盈。你不相识的无名草木润泽心生,守候春雨。一声春雷,在夜间炸响,打湿了人们飘渺的梦境。早晨走在泥巴路上,地面还是那么硬。凉丝丝的雨丝飘落在脸上,一丝寒意旋即无影。这纤细的雨丝温柔地抚摸着人们,滋润着土地,催促万物复苏。雨后青山绿溶溶,洒在溪水之涘;春在溪头荠菜花,洒在溪之头;春雨洒在枝头,枝头嫩芽鹅黄;春雨飘在水里,水里澄清碧透。紫燕衔泥剪柳,春蚕苏醒食叶。一叠叠蹄声犁影躁动畦垄土层,一丝丝温温的地气喂养着大地上的山与水,一面面舞动不息的淡绿旗帜,呼应着三月滴翠的灵性。

晚霞染红西天,鸟儿欢鸣飞向山林。一块块被唤醒的土地,在轻柔的晚风中悄然若睡。田野里黄色的油菜花,像商量好了似的,打破之前少女般的矜持和娇羞,在某一个清晨所有的花蕾都咧开嘴笑了。放眼望去,一大片一大片铺天盖地的金黄,在春天的景色里轰轰烈烈地灿烂着,将这个春天渲染得热情而又奔放。

画春,画春天的翅膀临风诚翼,开启了整个春天的新奇和亮丽。“陌上柔桑破嫩芽,东邻蚕种已生志。”其意是,春季万物复苏,应该早睡早起,散步缓行,可以使精神愉悦、身体健康。这概括了惊蛰养生在起居方面的基点要点。

画春,画春天的晚云天马纵横;画春,画春天的晨曦清爽明亮。画一行渐远的雁伸过季节的视线,画一段至纯简洁的农谚破壳萌芽。

蛙声疯长、牛铃晒在栏外。满眼的春色在潜移默化之中,改变着大地的模样。当敏感的世界发现一张绝色的画板绿意盎然,背负在年轻三月的肩上,你的苍茫心境豁然开朗。在春情涌动的大地上,到处传播着的是未来的希望,生命的芳华。春色如画,画却难描。画不尽的春色,是诗,是梦,是幻……



惊蛰是二十四节气中的第三个节气,时间点在农村每年二月初一前后(农历每年3月5日-3月7日之间),太阳到达黄经345度时为“惊蛰”。《月令七十二候集解》:“二月节……万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。”

惊蛰过后,天气转暖,渐有春雷,动物入冬藏伏土中,不饮不食,称为“蛰”,而“惊蛰”即上天以打雷惊醒蛰居动物的日子。这时中国大部分地区进入春耕季节。

“春雷响,万物长”,惊蛰时节正是大好的“九九”艳阳天,气温回升,雨水增多。除东北、西北地区仍是银妆素裹的冬日景象外,我国大部分地区平均气温已升到0℃以上,华北地区日平均气温为3—6℃,沿江江南为8℃以上,而西南和华南已达10—15℃,早已是一派融融春光了。

### ◆ 习俗

#### 1、祭白虎化解是非

中国的民间传说白虎是口舌、是非之神,每年都会在这天出来觅食,开口噬人,犯之则在这年之内,常

遭邪恶小人对你兴波作浪,阻挠你的前程发展,引致百般不顺。大家为了自保,便在惊蛰那天祭白虎。所谓

祭白虎,是指祭拜用纸绘制的白老虎,纸老虎一般为黄色黑斑纹,口角画有一对獠牙。拜祭时,需以肥猪血喂

之,使其吃饱后不再出口伤人,继而以生猪肉抹在纸老虎的嘴上,使之充满油水,不能张口说人是非。

#### 2、吃梨

惊蛰时节,乍暖还寒,除了注意防寒保暖,还因气候比较干燥,很容

易使人口干舌燥、外感咳嗽。所以民间素有惊蛰吃梨的习俗,梨可以生食、

蒸、榨汁、烤或者煮水。此时饮食起居应顺肝之性,吃梨助益脾气,令五

脏和平,以增强体质抵御病菌的侵袭。

### ◆ 节气养生

惊蛰过后万物复苏,是春暖花开的季节,同时却也是各种病毒和细菌活跃的季节。惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒

展畅达,生机盎然。从饮食方面来看,惊蛰时节饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物。可多食鸭血、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、

莲子、银耳等食物。

由于春季与肝相应,如养生不当则可伤肝。现代流行病学调查亦证实,惊蛰属肝病的高发季节。此外,诸如流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等在这一节气都易流行爆发,因此要严防此类疾病。

### ◆ 农忙季节

农谚“到了惊蛰节,锄头不停歇。”到了惊蛰,中国大部地区进入春耕大忙季节。真是:季节不等人,一刻值千金。大部分地区惊蛰节气平均气温一般为12℃至14℃,较雨水节气升高3℃以上,是全年气温回升最快的节气。日照时数也有比较明显的增加。但是因为冷暖空气交替,天气不稳定,气温波动甚大。华南东南部长江河谷地区,多数年份惊蛰期间气温稳定在12℃以上,有利于水稻和玉米播种,其余地区则常有连续3

天以上日平均气温在12℃以下的低温天气出现,不可盲目早播。惊蛰虽然气温升高迅速,但是雨量增多却有限。华南中部和西北部惊蛰期间降雨总量仅10毫米左右,继常年冬干之后,春旱常常开始露头。这时小麦孕穗、油菜开花都处于需水较多的时期,对水分要求敏感,春旱往往成为影响小春产量的重要因素。植树造林也应该考虑这个气候特点,栽后要勤于浇灌,努力提高树苗成活率。这个节气在农忙上有

着相当重要的意义。我国劳动人民自古很重视惊蛰节气,把它视为春耕开始的日子。唐诗有云:“微雨众卉新,一雷惊蛰始。田家几日闲,耕种从此起。”农谚也说:“过了惊蛰节,春耕不能歇”、“九尽杨花开,农活一齐来。”华北冬小麦开始返青生长,土壤仍冻融交替,及时耙地是减少水分蒸发的重要措施。“惊蛰不耙地,好比蒸馍走了气”,这是当地人民防旱保墒的宝贵经验。沿江江南小麦已经拔节,油菜也开始见花,对水、肥的要求均很

高,应适时追肥,干旱少雨的地方应适当浇水灌溉。南方雨水一般可满足菜、麦及绿肥作物春季生长的需要,防止湿害则是最重要的。俗话说:“麦沟理三交,赛如大粪浇”、“要得菜籽收,就要勤理沟”。必须继续搞好清沟沥水工作。华南地区早稻播种应抓紧进行,同时要切实做好秧田防寒工作。随着气温回升,茶树也渐渐开始萌动,应进行修剪,并及时追施“催芽肥”,促其多分枝,多发叶,提高茶叶产量。桃、梨、苹果等果树要施好花前肥。