

惊蛰

“微雨众卉新，一雷惊蛰始”，昨日，我们迎来了农历二十四节气中的第三个节气——惊蛰，古时称“启蛰”，反映着自然生物萌发生长的现象，它的到来标志着仲春时节的开始。万物生机盎然、欣欣向荣，也意味着进入了农耕季节。

惊蛰：春雷响 万物长

惊蛰三候

古人以五天为一候，将惊蛰分为了三候。

一候桃始华。桃之夭夭，灼灼其华。惊蛰之日，乃闹春之始，早春的桃花争相开放，迎接浓浓春意。

二候仓庚鸣。仓庚即黄鹂鸟，这个

时节，黄鹂感受春阳之气，开始吟唱不绝，谱下春日赞歌，作为庆祝。

三候鹰化为鸠。春气温和，连鹰都变得像斑鸠一样温柔，告别蓝天，享受闲暇；布谷鸟接替了鹰的位置，催促着春耕的信号。



惊蛰习俗

惊蛰始春耕忙

我国劳动人民自古就很重视惊蛰节气，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。”

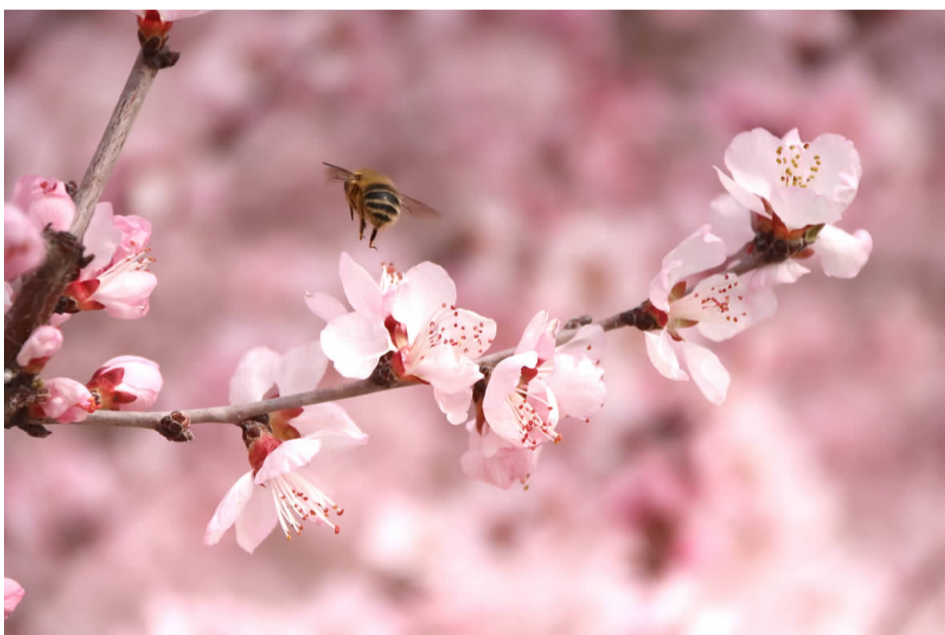
蒙鼓皮祭雷神

惊蛰的节气神乃雷神，地位崇高。古人想象雷神是位鸟嘴人身、长了翅膀的大神，一手持锤，一手连击环绕周身

的许多天鼓，震响人间，唤醒大地万物，人们才知道春天来临了。所以过去有惊蛰日祭祀雷神的习俗。

吃梨

惊蛰后天气转暖，人们容易口干舌燥、外感咳嗽。而梨子性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。这时吃梨，清温平淡，滋养身体。



惊蛰养生

春暖花开的季节，细菌微生物也会复苏，并对人体产生影响，惊蛰时节养生应注意以下几点：

穿衣应以“捂”为主。惊蛰时节尽管天气转暖，但昼夜温差大，人们在穿着上要注意保暖。若气温太低，身着裙装或短袖，暴露在外的肢体会因为风寒的侵袭而引发关节炎。因此，此时节应注意保暖，以“捂”为主。

调睡眠，防肝炎。惊蛰前后，有些人往往出现失眠症状，长期的失眠会给身心造成严重影响，所以惊蛰节气要重视调节睡眠，而惊蛰属春季，是肝炎的高发期，宜多吃绿色食品。

预防肠胃病。惊蛰时节，万物苏醒，春暖花开，同时也是各种病毒和细菌活跃的季节，所以在饮食上就要注意卫生，不吃生冷食物，加热后再食用，适当补益生菌，还要注意个人卫生。

早睡早起去“春困”。春天时节，人们常感到困倦无力，早晨醒来也较迟，这就是“春困”。春天万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，保持身体健康。



惊蛰诗词

古人于惊蛰时节，多吟诗赋词，寄托情怀。

咏二四气诗·惊蛰二月节
(唐) 元稹

阳气初惊蛰，韶光大地周。
桃花开蜀锦，鹰老化春鸠。
时候争催迫，萌芽互矩修。
人间务生事，耕种满田畴。

春晴泛舟
(宋) 陆游

儿童莫笑是陈人，湖海春回发兴新。
雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。
鳞鳞江色涨石黛，嫋嫋柳丝摇麴尘。
欲上兰亭却回棹，笑谈终觉愧清真。