



春

ChunFeng

雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。

建工学院 余泽锋

# 目录

壹

节气简介

贰

节气特点

叁

节气习俗

肆

节气养生

伍

节气诗词



章壹

春分雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。

# 节气由来

“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。

壹

春分，是“二十四节气”之第四个节气。“一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。

贰

太阳黄经为0度，太阳直射在赤道上方。历书记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”

叁

春分通常特指太阳黄经位于0°的时刻，在每年农历二月十五前后（公历约为3月19日~22日期间）。

肆

在时间段上也指太阳位于黄经0°和15°之间的位置，即从春分日起至清明日前的时段，公历则大约是3月20日至4月5日之间。

伍

春分的这一天太阳直射地球赤道，南北半球季节相反，北半球是春分，在南半球来说就是秋分。





壹

一是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时；



貳

二是春分正当春季（立春至立夏）三个月之中，  
平分了春季。



春分，古时又称为“日中”、“日夜分”、“仲春之月”。

“分者，黄赤相交之点，太阳行至此，乃昼夜平分。”

“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。秋同义。”

“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”



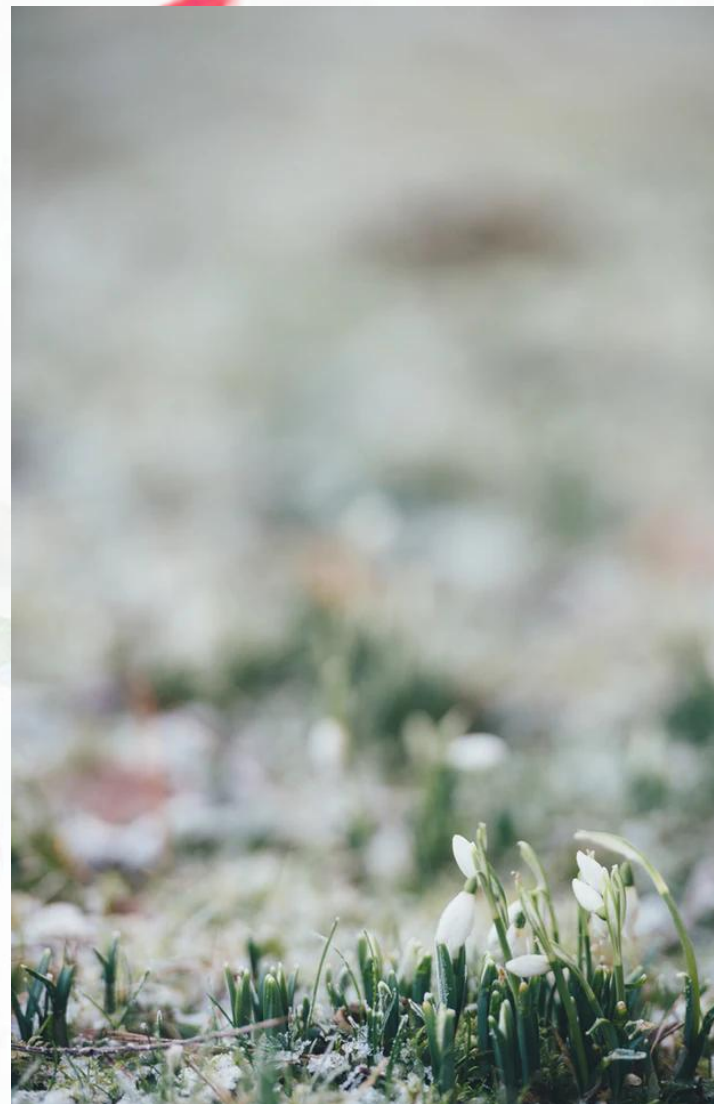
## 章贰

春分雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。

# 节气特点

每年春分在3月20日，太阳到达黄经0度（春分点）时开始。这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”。春分这一天阳光直射赤道，昼夜几乎相等，其后阳光直射位置逐渐北移，开始昼长夜短。

春分是个比较重要的节气，它不仅有天文学上的意义：南北半球昼夜平分；在气候上，也有比较明显的特征，春分时节，我国除青藏高原、东北、西北和华北北部地区外都进入明媚的春天。



我国古代将春分分为三候



一候元鸟至



二候雷乃发声



三候始电

春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。



章叁

春分雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。

# 节气风俗

在每年的春分这天，世界各地有数以千万计的人在做“中国民俗竖鸡蛋”。

选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多，但成功者也不少。春分成了竖蛋游戏的最佳时光，故有“春分到，蛋儿俏”的说法。





春分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤圆，而且还要把不用包心的汤圆十多个或二三十个煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

江南地区则流行犒劳耕牛、祭祀百鸟的习俗。  
春分已至，耕牛即开始一年的劳作，以糯米团喂耕牛表示犒赏；  
祭祀百鸟，一则感谢它们提醒农时，二是希望鸟类不要啄食五谷，祈祷丰年之意。



二月春分，开始扫墓祭祖，也叫春祭。扫墓前先要在祠堂举行隆重的祭祖仪式，杀猪、宰羊，请鼓手吹奏，由礼生念祭文，带引行三献礼。

春分扫墓开始时，首先扫祭开基祖和远祖坟墓，全族和全村都要出动，规模很大，队伍往往达几百甚至上千人。



开基祖和远祖墓扫完之后，然后分房扫祭各房祖先坟墓，最后各家扫祭家庭私墓。





春分随之即到，其时便出现挨家送春牛图的。  
其图是把二开红纸或黄纸印上全年农历节气，  
还要印上农夫耕田图样，名曰“春牛图”。



民间活动上，  
一般算做踏青的正式开始。



妇女小孩放风筝。并在风筝上写上祝福，  
希望天上的神看到。



无论男女老少都簪花。



朱淑真《春日杂书十首》：写字弹琴无意  
绪，踏青挑菜没心情。饮食方面，则有春  
菜，春汤，春酒等



章肆

春分雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。

# 节气养生

日常生活中应当起居有常,劳逸结合,使生活节奏随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整,利用生机盎然的好时机,多做户外活动,放松身心。



此时人体的血液和激素活动正处于相对的高峰期,而气候的骤变会导致人体的平衡失调,诱发高血压、心脏病及月经失调,且易产生眩晕、失眠等症,是疾病的多发时间,所以要避免情绪波动,调理情绪颇为重要。



壹

春应于肝

貳

夏应于心

叁

长夏应于脾

肆

秋应于肺

肆

冬应于肾

- 春季是肝病的高发季节,养生重在养肝,协调肝的阴阳平衡。
- 适当选用一些中草药煎服也是很有效的办法,可选择应用一些养肝、疏肝、清热的中草药,有效预防疾病发生。



## 壹

春天养肝,宜多吃辛温发散的食物

如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等有利阳气生发的食物来调味;还要少酸多甘,多食用口味微甜的甘润食品,如大枣、百合、梨、桂圆、银耳、萝卜等。

## 贰

避免损耗阳气,导至上火

麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉以及过于辛辣及油炸食物都要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导至上火。

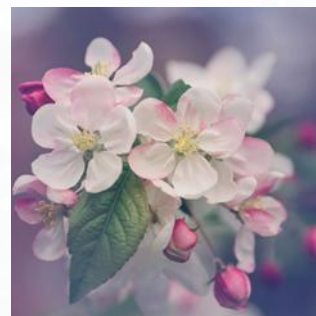
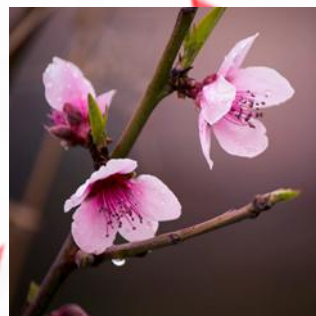
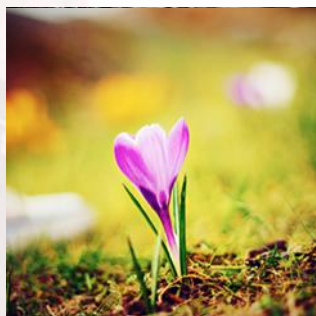




章肆

春分雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。

# 节气诗词



日月阳阴两均天，  
玄鸟不辞桃花寒。  
从来今日竖鸡子，  
川上良人放纸鸢。

春半南阳西，柔桑过村坞。  
袅袅垂柳风，点点回塘雨。  
蓑唱牧牛儿，篱窥蒨裙女。  
半湿解征衫，主人馈鸡黍。



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。

蓦然旧事上心来，无言敛皱眉山翠

。

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。

溪边风物已春分  
画堂烟雨黄昏  
水沈一缕袅炉薰  
尽醉芳尊  
舞袖飘摇回雪歌喉宛转留云  
人间能得几回闻  
丞相休嗔

已过春分春欲去  
千炬花间 作意留春住  
一曲清歌无误顾  
绕梁余韵归何处  
尽日劝春春不语  
红气蒸霞 且看桃千树  
才子罪谈更五鼓  
剩看走笔挥风雨



# 谢 ChunFeng 谢

春分雨脚落声微，  
柳岸斜风带客归。  
时令北方偏向晚，  
可知早有绿腰肥。