

“东风吹散梅梢雪，一夜挽回天下春” 今年为何会出现“双春年”

【相关】

东风解冻意 草木感春声

“立春，正月节。立，建始也……立夏秋冬同。”元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中如此解释立春的含义。

正如唐代诗人杜甫在《立春》中写道：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”春盘是立春的传统习俗之一，杜甫通过描写春盘这一细节，勾起了对往昔岁月的回忆，梅花盛开的景象仿佛就在眼前，而自己却漂泊异乡，不禁感慨万千。这首诗不仅描绘了立春的习俗，更表达了诗人对故乡的思念之情。

在立春的古诗中，宋代张栻的《立春偶成》堪称经典：“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。”诗人敏锐地捕捉到了立春时节的细微变化：冰霜渐渐消融，草木开始萌动，东风拂过，水面泛起层层绿波。这不仅是对自然景象的生动描绘，更表达了诗人对春天的喜爱与赞美。春天的到来，让世间万物都充满了

生机与活力，仿佛每一个角落都被赋予了新的希望。

辛弃疾的《汉宫春·立春日》则从另一个角度展现了立春的韵味：“春已归来，看美人头上，袅袅春幡。无端风雨，未肯收尽余寒。”词中描绘了立春时节，人们在头上插上春幡，庆祝春天的到来。然而，春天的脚步总是轻盈而缓慢，风雨依旧，寒意未消。即便如此，词中后又提及燕子、黄柑、青韭——春天的气息依然在弥漫。这些细节都透露出人们对春天的期待与热爱。

“东风吹散梅梢雪，一夜挽回天下春。”立春不仅是一个节气，更是希望的象征。此时，枝头的春风告诉人们，勿缚于旧，勿困于冬，无论经历了怎样的霜刀雪剑，春天总会如期而至。在这个充满生机的时节里，请带着希望和梦想，迎接每一个温暖的晨曦，拥抱每一个灿烂的黄昏，一路步履不停，直至春山可望。

【链接】

立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

中医专家介绍，立春时节，阳气渐升而阴寒未尽，日夜温差较大，养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭，并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，根据中医理论，立春时节，气候以风气为主令，人体也正处于由寒向暖的过渡阶段，免疫力相对较低，因此，人体易受到风邪和温热毒邪（如流感）等邪气影响，出现流行性传染病、心脑血管疾病等，老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

“中医认为，春属木，与肝相应，饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说，立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物，帮助人体阳气升发，少食收敛阳气的酸味食物，饮食宜清淡，尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物；注意保暖，避免过早换穿薄衣，防止受寒引发感冒；保证睡眠充足，适当午休，避免熬夜，保持室内空气流通；可逐渐增加户外活动时间，选择散步、慢跑、打太极拳等运动，以促进气血运行，但最好日出后再运动。

居家还可利用中医药适宜技术预防和应对这一时期常见的健康问题。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师陈艳说，常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感；敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能；每天早起以手指甲从前发际到后发际梳头一百遍，有助于宣行郁滞、疏理气血、通达阳气。

春节长假结束了，如何结合立春节气特点预防和应对“节后综合征”？

陈艳说，除了掌握前述养生要点外，还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝，或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。

做好热身、注意保暖 老年人增加舒缓运动

北京大学第三医院运动医学科主任王健全表示，立春标志着春天的开始，气温逐渐上升，比较适合老年人进行户外活动，建议适量增加舒缓运动。

王健全建议，老年人可选择在公园或河边空气清新的地方散步，每次半小时到一小时，也可以打太极拳或练八段锦，有效锻炼身体协调性和平衡能力。对于身体状况比较好、有一定运动基础的老年人来说，可以进行广场舞等强度中等的运动。

王健全提醒，老年人运动还有一些注意事项，比如做好热身、注意保暖、补充水分。运动宜舒缓，强度不宜过大。

综合新华社、央视、中新社报道



2月3日，“春姑娘”手持花枝轻轻鞭打春牛。

新华社发



舞龙队在江苏省南通市新春民俗巡游中与游客互动。

新华社发

岁序更替，华章日新。当第一缕春风拂过大地，立春如同大自然的使者，带着温暖与希望，唤醒沉睡的万物，宣告着新的节气轮回已然开启。

俗话说，一年之计在于春，春天代表着朝气蓬勃、代表着希望。从古至今，人们对立春这个节气都相当重视，民间有“鞭春”“咬春”等多种习俗。

那么，什么是立春？到底什么是“双春年”？

到底什么是立春？

先来看一下，什么是“立春”。据记载，“立，建始也。春气始而建立也”。按字面意思解释，立春节气来临，也就意味着生机勃勃的春天来了。

古人将立春分为三候，说明了此时的物候变化。在这一时节，东风解冻，蛰虫始振，鱼陟负冰。冻结于冬的河流、湖泊，在春风的轻抚下渐渐苏醒，冰雪消融；那些在寒冷中沉睡的昆虫，感受到了春天的气息，开始在泥土中苏醒；鱼儿们在寒冷的冬季潜伏于水底，立春时节，阳气上升，它们在尚未完全融化的冰块和冰片间游动。

华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示，立春不仅是一个节气，也是一种文化的传承。据文献记载，古人庆祝立春不仅有盛大的仪式，还有丰富的民俗活动。

由于春天在农耕社会中占有重要地位，是播种的关键时期，古代官方和民间对此都相当重视，一系列习俗慢慢诞生，如迎春、打春牛等等，表示迎接春天到来，祛灾祈福。

“咬春”则是立春时的一种民俗。立春节气来临，人们将生菜、春饼等放置在盘子里，称作“春盘”，取迎春之意，并赠送给亲朋好友。据传，“春盘”源自汉魏的“五辛盘”。

山东社会科学院文化研究所研究员郑艳说，某种意义上，“咬春”就是吃一些新鲜的蔬菜等物，感受春天的气息，除了各种蔬菜汇集的“春盘”，还有“春饼”。此外，萝卜也是“咬春”的食物。

为何会出现“双春年”？

据郑艳解释，“双春年”是指在一年之内出现了两个立春节气。这是由历法之间的日期偏差造成的。从历史记录来看，“双春年”并非罕见。

例如，2004年、2006年、2009年、2012年、2014年等都是“双春年”。在这些年份中，立春这一节气分别在农历的正月和腊月各出现一次。

那么，为何会出现“双春年”？郑艳说，按照地球绕太阳公转的规律制定的阳历（即公历），一年是365天（闰年为366天）。

她进一步介绍，而按照月亮盈亏变化规律制定的阴历，即现在人们普遍认为的农历，则是一年12个月，实际天数为354天左右。

“为了协调这两种历法之间的时间差，便增设了闰月。”郑艳说，因此在某些（农历）年份中会出现13个月，导致下一年的立春节气出现在上一年的岁尾，从而出现“双春年”。



2月2日，在安徽省亳州市，农民驾驶机械进行田间管理。

新华社发