

本世纪仅有三次 春分巧遇“龙抬头”

春气升发，疏肝健脾正当时

“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。”



春分平昼夜，巧遇“龙抬头”

春分平昼夜，“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。

而“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。

在我国农历历法中，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。

春分追悬日，日出到日落

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。这一天，很多摄影爱好者会专程蹲守，拍摄一年中罕见的悬日景观。

地球绕太阳公转时，太阳直射点在南北回归线之间移动，使得太阳升起和落下的方位在一年中呈周期性变化。当城市街道走向与太阳出没的方位角一致时，太阳会恰好出现在街道尽头正上方的地平线上，形成悬日景观。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，一年中有两个时间段适合欣赏悬日，一次是春分，一次是秋分，这是因为春分和秋分时太阳会直射赤道，地球上各地的人们都会看到太阳从正东方向升起、正西方向落下。

春分这天，行色匆匆的你不妨停下脚步，凝望这轮红日，在喧嚣中拥抱这份难得的宁静与温柔。当然，你也可以随手举起相机或手机，拍下一张悬日、街道和高楼同框的画面。光与城在此刻相遇，这是一份专属你的城市浪漫。

长庚伴明月，等你来观赏

春分当日傍晚，“长庚伴月”天象也将重现天宇，届时只要天气晴好，这幕美丽的“星月童话”肉眼清晰可见。

因为光色银白，亮度极高，在

我国古代称金星为明星，又名太白。金星黎明见于东方天空时叫“启明”，黄昏见于西边天空时称“长庚”，所以《诗经》说“东有启明，西有长庚”。

在夜空中众多的“亮星伴月”里，金星伴月一直被认为是亮眼、耐看的“星月童话”。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，一年当中，金星会以“启明”和“长庚”姿态各持续数月时间，但不论是作为“晨星”还是“昏星”出现，金星都非常明亮，成为天空中不容忽视的存在。

“感兴趣的公众可寻一西方低空视野开阔处观赏。由于二者非常明亮，即使是在光污染较为严重的都市也能用肉眼轻松看到。”杨婧提示。

春分不养，一年白忙

在中医看来，在这莺飞草长的仲春时节，养生防病亦应顺应自然，疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说，“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。春分时节，气候由寒向温过渡，虽然自然界阳气升发较旺，气温快速回升，但寒流不时来袭，昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说，春分时节具有“阴阳各半，寒热交争”的特点，加之“春气升发”，人体易出现阴阳失衡、气机失调等状况。

常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论，春季与五脏的肝相应，春分阳气升发，人体若肝阴不足，则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状，表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、肋痛

等。

同时，春分后雨水渐多，易使湿气困脾，而此时人体内里相对虚寒，脾中阳气不足，致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉，出现感冒、咳嗽等。

“春分时节，养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾，以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

韩强介绍，对于气机不振的患者，中医在开方时，会适当增加升发阳气的中药，比如柴胡、葛根、升麻；对于容易生气、烦躁的患者，也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则应注重健脾祛湿，顺应天时食用具有升发特性的食物，如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过旺会有损脾的功能，可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

顺应节气变化养生，还需“动静结合”。春分时节春暖花开，正是户外活动和锻炼身体的好时机。

“调和身体状态，还可选用温和的代茶饮。”湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超介绍，菊花决明子茶可疏肝明目，缓解春季眼干疲劳；陈皮茯苓茶能健脾祛湿，改善腹胀困乏；连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神，有助减轻春困。

俗语说，春分不养，一年白忙。趁着阳气升发，让身体与自然同频共振，方能不负春光，健康常在。

综合新华社、央视、科普中国报道