

天暖鸟回春已归

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐

“震蛰虫蛇出，惊枯草木开。”古时，人们就将惊蛰节气的特点一语道破。惊蛰是春天的第三个节气，标志着仲春时节的到来。一声惊雷，一簇绿草，还有急着奔走的虫蛇，春天的生机盎然就此徐徐展开，真正的春暖花开也在路上……

惊蛰到 春雷响

惊蛰，又名“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气，也是春天的第三个节气。据内蒙古自治区社会科学院草原文化研究所所长、研究员王海荣介绍，惊蛰，即视太阳在黄道上自黄经345°至360°(0°)的一段时间，每年3月5日(或6日)开始，至3月20日(或21日)结束，约15天。这时太阳直射点由5°57' S移至赤道。狭义上，指惊蛰开始，视太阳在天球上经过黄经345°的时刻，即在3月5日(或6日)。今年的惊蛰，在3月6日这一天。

一年不光有二十四节气，每一个节气也分为三候，每5天为一候，古代分惊蛰为三候：一候桃始华；二候仓庚(黄鹂)鸣；三候鹰化为鸠。王海荣解释道，桃始华，意为桃花是月始开，山野尽是桃花红、李花白、菜花黄。仓庚鸣，仓庚，即黄鹂，仓庚之名源自其鸟感春阳清新之气而初出，处处可见莺儿啼、燕儿舞、蝶儿忙。鹰化为鸠，意为天空中已看不到雄鹰的踪迹，只能听见斑鸠在鸣叫。”

为什么这个节气要叫惊蛰呢？原来在《月令七十二候集解》中写道：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰是立春以后天气转暖，春雷初响，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时期，此时过冬的虫卵也将开始孵化。由此可见，惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。惊蛰过后，春雨也会如约而至，因此民间有着“雷打惊蛰谷米贱，惊蛰闻雷米如泥”的谚语。这是说，惊蛰日或惊蛰日后听到雷声是正常的，风调雨顺，是个好年景。

万物苏 宜吃梨

惊蛰过后万物复苏，春暖花开之季也是各种病毒和细菌活跃之时，加之呼和浩特本地的气温此时忽高忽低，变化较大，也是流行性疾病多发的季节。因此，内蒙古自治区农牧业科学院农畜产品加工研究所的张园园老师建议，这时多吃养生食物可以增强免疫力。“惊蛰时节，应多吃润肺清肝的食物，推荐食用梨、空心菜、菠菜。梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效；空心菜性凉味甘，具有解暑行水、清热解毒、凉血止血、润肠通便等功效；菠菜性甘凉，有补血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃等功效，对肝气不舒并发病、头痛目眩和贫血等有较佳的辅助疗效。”张园园说。

梨除了是养生水果外，还是本地人最熟悉的惊蛰食俗。据说，惊蛰吃梨寓意与害虫别离。不过吃梨也是有讲究的，吃梨要吃一整个，不能把梨切开和家人、爱人分享，因为怕人和人的“分离”。今年刚参加工作的小田说，打小在呼和浩特长大，听老人讲过不能分梨吃的讲究，“小时候觉得听起来有点谐音、好笑，但现在觉得这个讲究也挺浪漫的。”

我国地域辽阔，各地风俗有所不同，惊蛰这天民间还有遍洒石灰来避百虫的习俗，还有的地方有吃“虫”的习俗，不过吃的不是真正的虫子，而是黄豆、芝麻、玉米粒等，吃掉这些炒制成熟的农作物寓意人畜无病、庄稼无害。

候鸟至 春意暖

从古至今，人们习惯按照二十四节气来安排农事耕种，“春耕秋收”也是我们惯常的说法。实际上，惊蛰虽然是春季的第三个节气，但是对于呼和浩特地区来讲，温度没有达到在户外播种的条件，因此对本地的农民来说并不是耕种的好时机。不过随着设施农业的发展，温室大棚的种植不受节气的限制，在清水河县八龙湾村，56座温室大棚种满了蔬菜，农业特派员、村民宿利青正在其中的1座大棚忙碌着，地里的西红柿刚生长出十多公分的小秧苗。宿利青说，注意控制好大棚的温度和湿度，科学种植的话一年可种地3至4茬，大大增加了农民的收入。

“鸿雁，北归还，带上我的思念。歌声远，琴声颤，草原上春意暖……”正如这首耳熟能详的民歌中所唱的那样，惊蛰前后正是第一批候鸟飞到北方的时候，这几日在托克托县下滩村的黄河段、土默特左旗海流水库、市区的大黑河等水流开阔的地方，都已经有了候鸟的身影。尤其是土默特左旗海流水库的场景更为壮观，赤麻鸭、天鹅等候鸟成群结队在水面上盘旋。眼下踏春为时尚早，如果您有空闲，不妨循着候鸟的踪迹欣赏一下我市的河景，在视野开阔的地方，心情也会变好，调整自己的状态，迎接春天的第一声雷鸣和希望。