

今天立春,石家庄最高气温超过 10℃

医学专家提醒,这个时节应早睡早起注意保暖



“从此阳春应有脚,百花富贵草精神。”今天,我们迎来了立春节气。此时节,春风送暖,阳光和煦,大地苏醒,生机勃勃,可谓“柳色早黄浅,水文新绿微”。石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇提醒,立春后,人们应当顺应自然界生机勃勃的气势,早睡早起,晨起散步,放松身体,使情志随生发之气而舒畅。

□文/图 本报记者 崔虹

今天立春,会比较暖和

进入2月份后,石家庄气温还算给力,尤其是昨天,在阳光的照耀下,石家庄最高气温停留在10.8℃。午后,人们结伴而行,漫步在广场、公园,边欣赏美景边享受暖阳。“真暖和,在太阳底下走,羽绒服都穿不住了。”市民朱女士笑着说。

四时轮替以“春”为首,万象更新以“春”为始,春之始谓立春。今天,我们会迎来立春节气,它是二十四节气中的第一个节气。立春在“五九”最后一天,叫作“春打五九尾”;立春在“六九”第一天,叫作“春打六九头”。2月4日是“数九”当中“六九”的第一天,属于“春打六九头”。

既然立春到了,那么,石家庄的天气会“打”出怎样的配合招数呢?根据石家庄市气象台监测,今天,艳阳继续陪伴着大家,白天最高气温预计会来到13℃,达到最近气温的一个小高潮。不过,明天,随着冷空气的到来,气温急转直下,甚至可能会被“拦腰斩断”,最高气温仅7℃左右。

专家提醒市民,虽然已经立春,但目前毕竟还处于“数九”寒天,所以大家仍要注意保暖。

立春已至,真正的春天却未到

“五九六九,沿河看柳。”立春时节,天气转暖,枯柳生烟,柳眼渐醒,每一个枝条都睁开了眼,似乎在告诉人们装扮一新的“春姑娘”正款款走来。然而,立春的到来并不意味着立即进入春天。

春天在气象学上的定义,是指连续5天滑动日平均气温达到10℃以上,第一天就是入春日。而立春时节,我国仅有云南、广东、广西、海南、台湾及福建部分地区处于气象意义上的春季。立春期间,春天的脚步继续北上,重庆西部、福建中北部以及云南东北部等地会相继开启入春进程,而其他大部分地区仍处在寒冷之中。北方地区冷空气活动频繁,尤其是黑龙江、吉林、青海、西藏等地,依然是冬日景象。南方气温明显回升,雨水增多,但仍需警惕冷空气带来的湿冷天气。所以,立春这个节气,相比气候上的意义,文化意义上的意味更浓一些。

对于石家庄而言,入春日的时间一般是3月26日。因此,真正温暖的春天应该还需要再等多一个月。

今年立春有些不一样

根据立春的时间和民俗文化,与往年相比,今年的立春有些不一样。

今年立春具体时间为2月4日4时1分51秒,刚好是“数九”寒天中“六九”的第一天,属于“春打六九头”的年份。民间农谚有“春打六九头,五谷满仓不用愁”“春打六九头,在家啃猪头”等,意思就是说如果当年是“春打六九头”的年份,有可能迎来适宜的气候,有利于农作物的生长,有望是一个丰收年。

今年立春在春节之前。从农历时间上来看,今年的立春当天是农历腊月十七,属于典型的“年前立春”。出现这种情况的原因,就在于中国的历法体系。我国使用阴阳合历,阳历根据太阳运行确定,阴历则根据月相变化制定。正是这两种历法之间的“阴差阳错”,造成了立春在农历年中“浮动”的特殊现象。从阳历的角度来看,它是2026年的立春;而从阴历的角度来讲,它其实是蛇年的立春。

今年立春之所以特殊,还要从2025年说起。农历乙巳蛇年(2025年1月29日至2026年2月16日)是



■立春时节,石家庄的蜡梅开得正好。



■立春后,建议早睡早起适当锻炼。

一个闰年,全年共有384天,如此长的年份自然包含了两个立春节气:第一个在乙巳年的正月初六(2025年2月3日),第二个在同年腊月十七(2026年2月4日)。农谚也早有总结,比如“腊月立春春水早,正月立春春水迟”,这句农谚的意思是说,立春在春节之前到来的年份,来年春季降水会比正月立春的年份来得更早,为春耕备耕提供了水源保障。

今年立春是“早立春”。在民间认知中,春节是农历年的岁首,立春如果出现在春节之前(即农历腊月),就属于“早立春”;如果出现在春节之后(即农历正月),则是“晚立春”。农谚说“早立春过年暖,晚立春二月寒”,所表达的意思是提醒人们,遇到“早立春”的年份,春节大概率不会特别冷,相对会暖和一些。另外,还有“春脖子短,早回暖”的说法,意思是说,

“早立春”的年份,会让春天的过渡周期缩短,气温回暖速度更快。从农业生产角度来说,有“立春在腊月,种田急得跳”的说法,告知农户“早立春”或意味着农耕周期提前,需尽早筹备春耕物资、规划种植方案。

早睡早起,少酸增甘

立春乃万物起始,有一切更生之义。这个时节的气候特点是暖气流东移,气温回升,但整体温度仍然较低。不过,阳气上升,万物萌发,也是养生的好机会。高宇认为,人们只要顺应自然规律,便可达到事半功倍之效。

“春捂秋冻不生杂病。”高宇提醒,立春时节,人们应及时关注天气变化,不要因气温骤然回升就立减穿着,否则一旦寒潮突至,会令人猝不及防。为了自身身体健康,应守住“春捂”底线,尤其是老年人和身体虚弱的人群更应该谨慎。年轻人穿衣也要下厚上薄,注意对颈、膝、足等部位的保暖。

“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”高宇告诉记者,唐代医学大家孙思邈曾提醒,要在春季少酸增甘。对此,高宇解释说,春季属木,五脏对应是肝,肝气就特别旺,而酸味入肝脏,如果吃酸的东西太多,就会让肝气更盛,木太旺就会克土,脾胃属土,所以春天时,吃酸太过,容易伤害脾胃。

因此,高宇建议,饮食应当适当增加气味辛甘温性的食物,这样可帮助发散阳气,温食利于维护阳气,如山药、春笋、韭菜等。同时,不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉等,以免上火。应当减少寒性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等。

“大家应该顺应阳气生发的特点,在‘秋冬养阴’向‘春夏养阳’的过渡中,保护好体内阳气。”高宇提倡,早睡早起,规律起居,最好在晚上11点之前上床休息。早晨可以到户外散步,放松身心,摆脱倦怠思睡的心理,主动调心摄神与自然顺应,达到神采奕奕、精力充沛的状态。

运动方面,高宇建议大家适应立春生发之气,要适量多做舒展运动。“最简单的就是伸懒腰。”高宇说,经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气生发。

今天记得“咬春”哦

作为二十四节气之首,立春不仅标志着四季轮回的开始,还承载着人们对美好生活的向往。立春习俗丰富多样,包括咬春求福、鞭春祈丰、踏青探春等。

咬春。咬春又被称为吃萝卜,就是指在立春这天吃萝卜。萝卜有着“秋后萝卜赛人参”的美誉。

鞭春。鞭春俗称打春牛,象征着人们鞭策自己要更加上进。过去用泥塑一牛称为春牛,妇女们抱小孩绕春牛转三圈,旧说可以不患疾病。立春日,村里推选一位老者,用鞭子象征性地打春牛三下,意味着一年的农事开始。然后,众村民将泥牛打烂,分土而回,撒在各自的农田里。

春贴。在立春日这天,古人有贴“宜春”二字的习惯。后来,渐渐发展成为春联,变成了在除夕前张贴的对联,表达了中国劳动人民辟邪除灾、迎祥纳福的美好愿望。

立春祭。在很多地方,立春要祭祀祖先。正如广东的《新安县志》中记载:“民间以是日有事于祖祠。”

踏春。立春后,人们喜欢外出游春,俗称出城探春、踏春,这是春游的主要形式。

春鸡。立春时节,女孩子剪彩为燕,称为春鸡;贴羽为蝶,称为春蛾;缠绒为杖,称为春杆。戴在头上,争奇斗艳。晋东南地区的女孩子们,喜欢交换这些头戴,传说主蚕兴旺。