

# 乡村里的二十四节气

——我记忆中的乡村故事

朱殿封 编著



中国农业出版社





# 乡村里的 二十四节气

——我记忆中的乡村故事

朱殿封 编著



中国农业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

乡村里的二十四节气：我记忆中的乡村故事 / 朱殿  
封编著. —北京：中国农业出版社，2015. 8

ISBN 978-7-109-20680-9

I. ①乡… II. ①朱… III. ①二十四节气—通俗读物  
IV. ①P462-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 163798 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 张丽四

---

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行  
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月北京第 1 次印刷

---

开本：700mm×1000mm 1/16 印张：18

字数：272 千字

定价：35.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)



## 目 录

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 立春——而今迈步从头越 ..... | 1   |
| 雨水——又是一年初湿衣 ..... | 13  |
| 惊蛰——当春乃发第一声 ..... | 23  |
| 春分——二月春风似剪刀 ..... | 34  |
| 清明——桃花如雨洗江天 ..... | 46  |
| 谷雨——正是披蓑化犊时 ..... | 57  |
| 立夏——一夜薰风带暑来 ..... | 68  |
| 小满——家有小女初长成 ..... | 79  |
| 芒种——披星戴月人归晚 ..... | 89  |
| 夏至——绿树浓荫日渐短 ..... | 100 |
| 小暑——蟋蟀居宇鹰高翔 ..... | 111 |
| 大暑——六月伏天热死牛 ..... | 122 |
| 立秋——凉风习习从此来 ..... | 133 |
| 处暑——秋风起处炎热散 ..... | 145 |
| 白露——大珠小珠落玉盘 ..... | 156 |
| 秋分——沃野千里遍地金 ..... | 167 |
| 寒露——黄花紫菊傍篱落 ..... | 179 |
| 霜降——枫叶红于二月花 ..... | 190 |
| 立冬——门尽冷霜能醒骨 ..... | 201 |
| 小雪——色映大野迷远近 ..... | 212 |
| 大雪——千树万树梨花开 ..... | 223 |

## 乡村里的二十四节气

——我记忆中的乡村故事

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 冬至——阳生白昼日渐长 ..... | 236 |
| 小寒——腊月三九冻死鸭 ..... | 249 |
| 大寒——梅花欢喜漫天雪 ..... | 264 |
| 附：二十四节气歌谣 .....   | 277 |
| 后记 .....          | 282 |

# 立春

## ——而今迈步从头越

### 乡村纪事

屋顶上的檩条渐渐清晰起来，窗玻璃上的冰凌花盛开了，麻雀将头伏进自己的羽翅里还在舒服地睡觉，公鸡叫过八遍后打起了盹儿，东方显露出鱼肚白。这时，寂静的村子里接二连三地传出“吱扭、吱扭”的开门声。今天，许多乡民早早地起床了，因为他们心里都揣着一个日子：立春。



“几时霜降几时冬，45天就打春”，从冬至这天入九，“五九”45天，立春正好是“六九”的开始，因此农谚说“春打六九头”。虽然时处严寒料峭中，但是从今天起，百虫苏醒，百草回芽，春天迈开了它新一年的脚步。人们最先发现：躲藏在墙角里的蜘蛛慢慢爬动了，枯叶遮蔽下的野菜

萌生出绿意，有一种（我至今）叫不出名字的野菜悄悄发芽了，杨柳树的枝条由僵硬变得柔软了，干绿的麦苗鲜润了许多。

一年之计在于春，一天之计在于晨。乡民很重视立春这个节气，他们习惯管立春叫打春，这一天早早起床，是在向春展现自己的勤劳，表示对春的虔诚，用各自的方式参与打春。

打春仪式在历史上很隆重，这项活动已经持续3 000多年了。传至近代，延续下来的有打春牛、剪春鸡、咬春等内容。

男人们在立春这天打春牛。过去，在立春前一天，各州、县都举行隆重的“迎春”活动。先是有两名艺人顶冠饰带，一称春官，一称春吏，他们沿街高喊：“春来了！春来了！”俗称“报春”。此时，无论士、农、工、商，见了春官都要作揖礼谒。报春人遇到摊位商店，可以随便拿取货物、食品，店主笑脸相迎。接着，迎春队伍浩荡而来，前面是鼓乐仪仗队；中间是州、县长官率领的所有僚属；后面是手持农具的乡民。因为传说中迎春活动祭拜的芒神居住在东方，所以，迎春队伍到城东郊迎接先期制作好的土制芒神与春牛。众人来到芒神前，先行二跪六叩首礼。执事者举壶爵，斟酒授长官，长官接酒酹地后，再行二跪六叩首礼，走到春牛前作揖。礼毕，将芒神、春牛迎回城内。

谁为芒神，何为春牛？

芒神，又名句芒、木神、春神，他是主宰草木、各种生命生长和农业生产之神。最初的芒神似乎与鸟图腾有关，《山海经·海外东经》中说：“东方句芒，鸟身人面，乘两龙。”郭璞注：“木神也，方面素服。”在这里，芒神是人首鸟身、骑龙的形象。据说，句芒曾帮助夏禹征服四方，使民不饥、国家实、民不夭。后来，人们把芒神拟人化了，是一个男人形象，在民间年画里，则成了一个笑咪咪的赤脚男孩形象。

民间打春活动塑造芒神很有讲究，他身長三尺六寸五分，象征一年365天；他手上的鞭子长二尺四寸，象征一年有24个节气。芒神在春牛那里所站的位置以阴阳年确定，阳年芒神站在春牛左边，阴年站在右边；立春日距正月初一之前5日以外，芒神站在牛前，距正月初一后5日以外，芒神站在牛后，如果立春日在正月初前、后5日内，芒神则与春牛并立。

芒神的面象，寅申巳亥面为老年状；子午卯酉年面为壮年状；辰戌丑

未面为童子状。芒神的两髻，金日平梳两髻在耳前；木日平梳两髻在耳后；水日平梳两髻，左髻在耳前，右髻在耳后；火日平梳两髻，右髻在耳前，左髻在耳后；土日平梳两髻在顶真上。芒神的髻耳依据立春时是白天还是黑夜确定，子丑时全戴；寅时右边戴，左边揭开；亥时左边戴，右边揭开；卯至戌时则手提髻耳，辰午申戌四阳时，用左手提，卯巳未酉四阴时，用右手提。

芒神的服色由立春日的天干（天干中又以阴阳分之）、地支确定，亥子日黄衣青腰带；寅卯日白衣红腰带；巳午日黑衣黄腰带；申酉日红衣黑腰带；辰戌丑未日青衣白腰带。依据金木水火土五行，绑腿、鞋、裤视立春日纳音，金日，绑腿、鞋、裤俱全，左绑腿挂于腰带上。木日，绑腿、鞋、裤俱全，右绑腿挂于腰带上。水日，绑腿、鞋、裤俱全。火日，绑腿、鞋、裤俱无。土日，只有裤。

民间也用芒神的装束预示该年的天气。当他没有穿鞋，而且裤管束得高时，代表该年多雨水，裤管束得越高，表示水灾越严重。相反，如果他双脚都穿草鞋，则代表该年干旱。如果他一只脚光脚，另一只脚穿草鞋，则代表该年雨量适中。

牛是农耕的重要家畜，农民分外爱惜它，以致它成为吉祥的象征。乡民塑造的春牛如果身高四尺，象征一年四季。身高八尺，象征农耕八节（春分、夏至、秋分、冬至、立春、立夏、立秋、立冬）。尾巴长一尺二寸，象征一年有12个月。立春这天打春牛，表示春耕即将开始。

将芒神和春牛迎回城里，第二天立春时分，地方长官率僚属、乡民鞭春。阴阳官先要举行一定的传统仪规，地方官主持打春仪程，吏民击鼓，由官员手执红绿鞭或柳枝鞭打土牛三下，口喊一打“风调雨顺，地肥土暄”；二打“吉祥如意，国泰民安”；三打“六畜兴旺，五谷丰登”。然后交给下属吏与乡民轮流鞭打，把土牛打得越碎越好，寓意春气透了，以示人们对春天的热爱。孩子们则钻进人空里围着春牛前跑后颠、左冲右突乱闹腾。宋代诗人杨万里作有《观小儿戏打春牛》诗云：“小儿著鞭鞭土牛，学翁打春先打头。黄牛黄蹄白双角，牧童缘蓑笠青髻。今年土脉应雨膏，去年不似今看乐。儿闻年登喜不饥，牛闻年登愁不肥。麦穗即看云作帚，稻米亦复珠盈斗。大田耕尽却耕山，黄牛从此何时闲？”

在塑造春牛的时候，有时预先在牛肚子里放入红枣、花生、柿饼、核



桃等果品。春牛被打碎，果品散落在地，孩子们疯抢，乡民拾而食之，或将果品举在手上让孩子们跳脚抢夺逗乐。随后，乡民欢笑着抢土牛的土块，他们说，拿回家放进牲口栏里会槽头兴旺，撒到地里会长出好庄稼。打春这天如果天气晴朗，万民高兴，预示新一年年景上好；如果阴天遇雨雪，则表示晦气不利，预示新一年年景不佳。

女孩们在立春这天剪春鸡。女孩子剪彩为燕，称为“春鸡”，“鸡”和“吉”谐音，意含吉祥如意；贴羽为蝶，称为“春蛾”；缠绒为杖，称为“春杆”。她们将春鸡、春蛾戴在头上，争奇斗艳。正是：“剪绮裁红妙春色，官梅殿柳识天晴。瑶筐彩燕先呈瑞，金缕晨鸡未学鸣。”还有的缝制小布袋，里面装进豆、谷等杂粮，挂在耕牛角上，取意六畜兴旺，五谷丰登，一年四季，平安吉祥。

婆婆们在立春这天做春饼、春卷。有用葱、蒜、椒、姜、芥做的“五辛盘”，吃了五辛可杀菌驱寒；有用菠菜、韭菜、豆芽、干粉、鸡蛋等做的，皮黄酥脆菜鲜味美余味无穷，一家人吃叫“咬春”。

“咬春”还有嚼萝卜。萝卜赛过小人参，能促进胃肠蠕动、增强食欲、帮助消化。萝卜在古代叫芦菔，苏东坡有诗云：“芦菔根尚含晓露，秋来霜雪满东园，芦菔生儿芥有孙。”萝卜根叶皆可生、熟、当菜当饭吃，有很大的药用价值。常吃萝卜可解春困，还有助于软化血管，降血脂稳血压，解酒、理气等，具有营养、健身、祛病之功效。这也是古人提倡人们在立春时吃萝卜的本来用意吧。

“咬春”，在平民百姓家里是一顿节日饭，在文人骚客那里便是另一种味道了。唐代大诗人杜甫的《立春》诗，吃出了对往昔在长安、洛阳过立春日盛况的怀念：“春日春盘细生菜，忽忆两京全盛时。盘出高门行白玉，菜传纤手送青丝。巫峡寒江那对眼，杜陵远客不胜悲。此身未知归定处，呼儿觅纸一题诗。”宋朝女诗人朱淑贞的《立春》诗，吃出了一番欢乐愉快的情味：“停杯不饮待春来，和气先春动六街。生菜乍挑宜卷饼，罗幡旋剪称联钗。休论残腊千重恨，管入新年百事谐。从此对花并对景，尽拘风月入诗怀。”清人林兰痴的《春饼》亦是吃得别有滋味：“调羹汤饼佐春色，春到人间一卷之。二十四番风信过，纵教能画也非时。”

“咬春”的一个“咬”字，道出了节令的众多食俗。

从20世纪五六十年代以来，民间打春活动几乎被简化没了。喜乎，

悲乎？

虽然如此，立春节气里是喜庆热闹的。因为，历年的立春节气，都处在春节前后，乡民都在兴奋地忙年呢。

从腊月二十三小年这天起，乡村里就进入年节了。二十三日祭灶，灶王爷返回天上觐见玉皇大帝，汇报一年来在人间所见所闻。之后是扫年——清扫屋子；准备过年的物品。

腊月小月二十九日大月三十日，家家户户贴门神，有门必贴。“院门门神”贴在院子门上，有画猛将秦琼、尉迟敬德二人像为门神的，有画关羽、张飞像为门神的。“屋门门神”比院门门神稍小，多数是贴“麒麟送子”像，两个傅粉涂脂梳太子冠的娃娃，各乘一骑麒麟。这种门神，本应贴在新结婚的屋门上，以取吉利，早得贵子，后来作为普通屋门的新年点缀品了。

贴春联，也是每门必贴。春联也叫“门对”“春帖”，是对联的一种，因在春节时张贴，就叫春联了。春联的第一个来源是桃符。最初人们刻桃木人挂在门旁以避邪，后来将门神像画在桃木上，再后来简化成为在桃木板上题写门神名字。春联的另一个来源是春贴。古人在立春日多贴“宜春”二字，后来逐渐发展为春联。桃木的颜色是红的，红色有吉祥、避邪的意思，因此，春联都用红纸书写。但是，当年死了老人的家庭，不能贴红色春联，改用白、绿、黄三色。头一年用白纸，第二年用绿色纸，第三年用黄色纸，第四年丧服期满恢复使用红纸。

贴福字，贴窗花，贴年画。这是乡民的一种风俗和信仰，寄托着他们对未来的美好希冀。大红福字有乡民自己写的，有从年集上买来的，贴在屋里的粮囤、炕寝、水缸等各种较大物件上。大红窗花有的是巧手乡民自己剪的，有的是从年集上买来的，贴在新糊的窗户纸上或者窗户玻璃上。年画里有门神、财神，还有《福禄寿三星图》《天官赐福》《五谷丰登》《六畜兴旺》《迎春接福》等，给年节增添了喜气。

腊月三十这天上午接神；祭祖。各家各户中的长辈负责供家谱，摆放供品。家谱挂在堂屋北墙上的正中间，家谱下面是供桌，供桌上放有香炉、两盘面食、六碗熟菜等供品。一切收拾妥当，然后带上香火来到村头十字路口，撮一小捧土，插上三炷香点燃，跪地祷告，磕两个头，请爷爷娘娘来家过年。然后回到家，在院门、屋门两边门框的香吊里各插一炷香，在“天堂”（屋门左侧外墙上开以壁龛，壁龛里放置香炉，乡民管它叫“天

堂”，也叫“龛堂”）里插三炷香，在家谱前供桌上的香炉里插三炷香，倒一碗白开水，给路上“走累了”的爷爷娘娘喝，就是把爷爷娘娘请回家了。

傍黑天的时候，许多农户从柴草棚里拿出一捆芝麻秆，散开在屋门前，供出入的家人和外人踩碎。“芝麻开花节节高”，踩碎谐音“踩岁”，“碎”和“岁”吉祥意“岁岁平安”，求得新年好运气。为此，年集上出现卖芝麻秆的临时市场，为自家没有芝麻秆的乡民提供便利。我爷爷在世的时候，他做事有计划，他不去集市买芝麻秆。生产队里每年种芝麻，芝麻收获后，他预留下一捆芝麻秆拿回家里，放在柴屋角落里，等着这一天拿出来派上用场。

三十晚上，一家人围坐在一起欢欢喜喜吃年夜饭。这是一年中的最后一顿饭，乡民叫“熬年”。然后守岁，“一夜连双岁，五更分二年”，午夜交正子时，在这“岁之元、月之元、时之元”的“三元”时刻，家家户户有一个“接灶”和“接神”仪式，“天上耳目神，人间主司命”的灶王爷，腊月二十三去，初一五更来。这时候，各户当家人在灶王像前点燃纸钱，祷告一番，就是把灶王从天上接回家里来了。孩子们不管这些，欢天喜地地跑到院子里燃放爆竹。有些做生意的人家，爆竹不但放的多，而且放大爆竹，他们放爆竹有另一番意思：在新的一年里大吉大利发大财。一家家、一户户、一村村、一寨寨，震天的爆竹声响连天，把除夕的隆重热烈气氛推向了高潮。这正是：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”

初一早晨乡民吃饺子，是取新旧交替“更岁交子”的意思，以此迎接新年的到来。又因为饺子形状像元宝，一碗碗端上桌，象征着“新年大发财，元宝滚进来”。乡民包饺子时，忘不了把一枚铜钱或者一枚钢镚包进一只饺子里，说是谁吃着了，谁在新一年里有福。

三十晚上或者初一早晨，老人给孩子们压岁钱。有的人家是父母在夜晚待孩子睡熟后，放在他们的枕头下，取“压岁”之意。更多的人家是孩子们集合在爷爷奶奶或爹娘跟前，等待分发压岁钱。老人们为了赚个热闹，故意装作小气，给压岁钱时跟孩子们讨价还价，叫孩子们猜猜岁钱是多少，笑闹着争争抢抢，孩子们猴急，老人们开怀欢笑。有童谣唱道：“三星在南，家家拜年；小辈儿的磕头，老辈儿的给钱。要岁钱没有，扭脸儿就走。”过年给压岁钱，体现长辈对晚辈的关爱，和晚辈对长辈的尊敬。

正月初一清晨，乡亲相互大拜年。大人孩子都穿上平时舍不得穿的新衣裳，没有新衣裳的，也将旧衣裳缝补浆洗干净，表示喜庆。拜年先从自家起始，吃饺子前，晚辈跪在家谱前，先给请来的爷爷娘娘磕头，再给健在的长辈磕头，感恩长辈在过去的一年里为家里的日子付出的辛劳，祝福长辈在新一年里壮壮实实，旺旺相相。然后，去给本院（家族）中的爷爷奶奶、大爷大娘、叔婶等长辈拜年。院中的长辈很看重这个头，拜年时你必须磕头，不能含糊。不然，长辈们不高兴，认为你奸猾、不实诚。有的过于计较的长辈，便也不叫自己的孩子给你家的老人磕头。相互之间，心头就有了“结”了。晚辈给长辈一个头磕下去，在过去的一年里，长辈和晚辈之间如果曾有过什么磕磕绊绊，从此都一风吹了。给院中的长辈拜完年，再给本过道（巷子）居住的长辈们拜年。之后，一个院中、一条过道里的人集合起来，由辈分小而年长的人带领，给全村同姓人拜年。

从正月初二开始，走亲串友拜年。姑家、姨家、姥娘家，这表亲、那表亲家，故友新朋友家，一家一家去拜年，一直持续到正月十五前后。

人民公社时期，多数村庄生产搞得不太好，乡民日子拮据，过年过得紧紧巴巴。然而，毕竟是一天一天熬到年了，不容易呀！年节里一定营造个好心境，何况将要或者已经立春了，新的盼头又来了。因此，富户富过，穷户穷过，都从心里头乐呵着。

日子艰难的人家常常是买二三斤猪肉，一二斤羊肉，已经很奢侈了。还有许多乡民过年连肉味都尝不到。这些肉他们自己舍不得吃，几乎都用来招待前来拜年的亲友了。他们从煮熟的猪肉上谨慎地切下一小块，再将小块切成薄薄的片儿，用作苦碗头——覆盖在一碗菜的最上面，碗头的下面或是白菜汤，或是蒸熟而不是油炸熟了的萝卜夹子——替代藕合，或是仅仅加放了一点肉星的面粉丸子——先在锅里蒸熟，再放进油里走一遍。饽饽或是全麸面粉做的，或是掺了白玉米面做的。当时许多村里种植一种白粒玉米，管理好了一亩\*地能够出产六七百斤，粒儿扁大，乡民根据玉米粒的形状叫它“大马牙”。白玉米蒸出的饽饽粗看上去跟小麦面饽饽一样，只是一吃就尝出差别来了。这样的饭食，他们一家人往往只在年三十和初一这天能吃到，剩下的日子是地瓜面菜窝头了。

\* “亩”为非法定计量单位，1亩≈667米<sup>2</sup>。——编者注

相互走动拜年的亲友们大都是很懂礼仪的。他们吃饭的时候，把碗头上的肉片用筷子拨拉到一边，专夹碗里的菜或“藕合”、丸子吃，省下这些肉片给带去的孩子吃，或者让主家接待下一拨前来拜年的客人时接着用。也有嘴馋的亲戚，几筷子把苦碗头的肉给吃了。主家看了脸上笑着，嘴里劝着“多吃点，要吃饱啊。”心里不免嘀咕：“真贱馋（奸馋），等着，去你家拜年时，把你家的碗头也全给吃了。”说归说，到时候，“心里话”说的那事儿往往就做不出来了。这就是庄户人家世代相传下来的厚道！其实，那时候的“贱馋”，多是让“穷”逼得人们计较了，小气了，贪心了。

元宵节，多数村子都会跑玩意儿：扭秧歌、踩高跷、跑旱船、舞狮子、耍龙灯、放烟花、办灯会、猜灯谜、唱社戏等。

正月是一年的首月，正月的月亮是一年中的新月，乡民们看着月出月落、月盈月亏，念诵着《月亮歌》：“初一生，初二长，初三初四闹嚷嚷。初一月不见，初二一条线。大二小三，天黑月一竿。大二小三见月牙，初三初四娥眉月。初五初六半拉少肉，初七初八圆个半拉。初八、二十三，月出月落半夜天。十五没有十六圆，十七夜里少半边。十五六，两头露。十七八，黄昏摸瞎。十八九，坐着守。二十正正，月出一更。二十二三，月出半夜天。二十四五，傍明月出。二十四五月黑头，月亮出来就使牛。二十七八，月亮出来一霎。二十八九，光明出来扭一扭。”

欢度春节之时，乡民念记着看天气变化预测新一年收成丰歉：三十高粱初一谷，初二初三收黍黍，正月十五雪打灯，清明时节雨纷纷。到了正月二十五填仓日，家庭主妇们赶在日出之前起床了，她们开门要做的头一件事是拿起簸箕，用灰板（有的地方叫灰耙）从锅腔里扒出一些灰，端着来在院子当中，用灰捻一个圆圈，乡民叫它粮囤。再抓几把谷子、高粱、玉米、小麦，撒在“粮囤”里，接连敲打着簸箕底，清晨里发出“啪啪”脆响。乡民说这是“打囤”，期盼今年风调雨顺，秋后粮食满仓满囤。随后，打开鸡窝，鸡们“咯咯咯”地叫着窜出来，眼尖的鸡飞跑着奔向“粮囤”，其他鸡们紧随其后，欢叫着抢起食来。

而今迈步从头越，“立春”伊始一年端。走亲访友把年拜，莫忘怎样种好田。如果春节前立春，乡民会说，今年春脖子短呢，个个心里有些沉不住气，过了年就忙春耕生产了。如果春节后立春，乡民说，今年春脖子长，还能沉住气地多玩几天。不管春脖子长短，种地是乡民的本分，乡民

固守着自己的本分。过了元宵节，乡民说，年过了，十五也过了，该收心了，地里的农活在等着呢。

## 时 间

每年2月4日或5日，太阳到达黄经315°时为立春。

## 含 义

自秦代以来，我国就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的，立春是24节气之一，“立”是“开始”的意思，立春就是春季的开始。在气候学中，春季是指候（5天为一候）平均气温10~22℃的时段。根据比较科学的划分，把平均气温10℃以上的起始日期作为进入春天的象征。依此，春天从1月末2月初自广东起步北上，2月中下旬穿过云贵进入四川；3月中下旬由湖北进入豫鲁；4月上旬进入京津地区；其后跨过山海关，至5月中旬席卷东北地区到达我国最北方漠河。

## 物 候

**七十二物候：**我国古代将一年划分为24个节气，每15天（半月）一个节气。将一年划分为72物候，每一候为5天，每个节气有3候，每月有6候。

**立春三候：**“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”

说的是东风送暖，大地开始解冻。立春5日后，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒。再过5日，河里的冰开始溶化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。

## 农 事

古代“四立”，指春、夏、秋、冬四季开始，其农业意义为“春种、夏长、秋收、冬藏”，概括了黄河中下游农业生产与气候关系的全过程。

黄河中下游土壤解冻日期从立春开始；立春后气温回升，太阳变暖，日益夜短昼长。这时，气温、日照、降雨常处于一年中的转折点，趋于上升或增多。农谚有“一年之计在于春”“立春雨水到，早起晚睡觉”，春耕大忙在全国大部分地区陆续开始。东北地区准备顶凌耙地、送粪积肥，同时防疫牲畜疾病。华北平原开始备耕和兴修水利。西北地区为春小麦整地施肥。华南地区展开春耕春种。西南地区进行耕翻稻田，选种、晒种，管理田间夏收作物。

**北方地区农事：**“立春”伊始一年端，全年大事早盘算。走亲访友把年拜，莫忘怎样种好田。二十四节掌握好，才能丰收夺高产。看天看地讲科学，农林牧渔齐发展。土地渐渐把冻化，耙耨保墒莫迟缓。划锄耙压冬小麦，保墒增温分蘖添。抗旱双保不能忘，水车轱辘灌春田。农用工具早筹措，化肥农药备齐全。粮棉种子准备足，优良品种要精选。瓜菜窖子常检查，大田春菜要细管。林木果树看管好，严防破坏和糟践。畜禽饲喂要认真，疫病防治须普遍。鱼塘昼夜常巡逻，管鱼胜似管粮棉。万众齐把春潮闹，争取又一丰收年。

## 养生

中医认为，春属木，与肝相应。春天是肝旺之时，肝喜疏泄调达，所以，春季人们应充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借阳气上升，万物萌生，人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行。从精神上保持心胸开阔，乐观向上，心境恬愉的好心态。力戒暴怒，更忌情怀忧郁。考虑春季阳气初生，应有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品，草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等。食品宜少吃酸食，多吃甜味、辛甘发散之品，如韭菜、枣、花生、春笋、胡萝卜等富含维生素B的新鲜蔬菜和水果，优质蛋白质如牛奶、蛋类、鱼类、虾、鸡鸭肉、牛肉等，可补充热量，增强身体抗病能力。

## 立春一吃

食春菜——咬春：立春这天，民间习惯吃春盘、吃春饼、嚼萝卜，俗

称“咬春”。春盘蔬菜有萝卜、韭菜、豆芽、姜、葱、蒜等。杜甫老先生有《立春》诗云：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。盘出高门行白玉，菜传纤手宋春丝。”

春饼由白面擀成，可以是内层加进肉丝、葱花、香油、椒盐等，放在锅里烙熟或蒸熟；也可以擀成薄薄的面饼烙熟或蒸熟，然后，选择自己喜欢吃的生熟兼有的蔬菜，卷入饼内食之，其中热菜应有炒粉丝豆芽、摊黄菜（鸡蛋）、炒韭菜，再加一些豆腐皮儿。讲究的吃法是卷成筒状，从头吃到尾，俗语叫“有头有尾”。

北方人多爱吃生萝卜，尤以心里美和小红萝卜为最佳。《燕京岁时记》中说到嚼吃萝卜：“是日，富家多食春饼，妇女等多买萝卜而食之，曰‘咬春’。谓可以却春困也。”其实，萝卜还有很大的药用价值呢。

立春日，阖家围桌“咬春”其乐无穷。

## 诗 词

### 京中正月七日立春

唐·罗隐（公元833—909年）

一二三四五六七，万木生芽是今日。

远天归雁拂云飞，近水鱼游迸冰出。

### 祝英台近·除夜立春

宋·吴文英（约1200—1260年）

剪红情，裁绿意，花信上钗股。残日东风，不放岁华去。

有人添烛西窗，不眠侵晓，笑声转、新年莺语。

旧尊俎，玉纤曾擘黄柑，柔香系幽素。归梦湖边，还迷镜中路。

可怜千点吴霜，寒消不尽，又相对、落梅如雨。



### 立春日寓北方赋雪

元·吴澄（公元1249—1333年）

腊转洪钧岁已残，东风剪水下天坛。  
腊添吴楚千江水，压倒秦淮万里山。  
风竹娑娑银凤舞，云松偃蹇玉龙寒。  
不知天上谁横笛，吹落琼花满世间。

### 立春悼亡

明·葛节妇（生卒年不详。1574年进士）

春风又自换韶光，忽忆当时卖锦裆。  
佳节每逢即洒泪，良辰何处更飞觞。  
梅花帐冷香空媚，竹叶杯浮恨欲长。  
回首十年成往事，向人无语转凄凉。

### 卖花声·立春

清·黄仲则（公元1749—1783年）

独饮对辛盘，愁上眉弯。楼窗今夜且休关。  
前度落红流到海，燕子衔还。  
书贴更簪欢，旧例都删。到时风雪满千山。  
年去年来常不老，春比人顽。