

二十四节气



一候东风解冻
二候蛰虫始振
三候鱼陟负冰

2月3日 22时59分

今天，“立春”至。“立春”是二十四节气中第一个节气。“立”是“开始”的意思，春之起始，万物复苏，气温、降水、日照等处于一年中的转折点，趋于上升或增多。人们会明显感觉到，进入立春之后，白昼长了，天气也在悄然转暖。

年宵花开盼春来

今日立春，万物起始，一切更生。姹紫嫣红的年宵花，既吐露着对新年的期盼，也为这个“就地过年”的春节，平添了些许仪式感和幸福感。

年宵花，是指花期在春节前到元宵节的花卉。以前，这个季节开放的鲜花并不多，因而年宵花多指蕙兰、蜡梅、水仙等。而现在，物流更加便捷，技术日益发达，园艺师的“魔术手”似能“点石成金”，年宵花的品种一年多过一年。

各大花市中，传统的水仙、蝴蝶兰、大花蕙兰、银柳、鸿运当头、佛手果、宝莲灯、仙客来、金桔等年宵花卉，红胜火，黄似金，好不热闹。水仙亭亭玉立、素雅沁香，寓意团团圆圆，漳州水仙和崇明水仙各有市场；蝴蝶兰有着“洋兰王后”美名，如同一只只飞舞的花蝴蝶，不仅卖相惹眼，花期也特别长；本名“大花红星”的鸿运当头，则凭借特别喜庆吉祥的名字而受人青睐，油亮的叶子和鲜艳的花朵不负其“观赏性凤梨花”的美名。

花市中，还有一些“网红”年宵花正当其道。看惯了大红大紫的色系，清新素雅的大花蕙兰和优雅灵动的文心兰，倒成了年宵花中的“清流”；一串串红果子挂在枝头的北美冬青，虽然价格较贵，但可爱喜庆又有随意范儿，也成了近年的“新宠”；就连秋季大片中的粉黛乱子草，如今也能在花市中买到，带回家中插在案头。

除了花市，各大公园也“尽力所能”，用年宵花装点出新年的氛围。上海植物园用“冷处理”手法营造出温暖的小气候环境，让郁金香“迷惑不已”，误以为春天已至而怒放。辰山植物园则对热带花果馆的“凤梨谷”全新升级，更换了345株、近100个品种的花卉，包括株形硕大的卷瓣凤梨属、色彩艳丽的彩叶凤梨属、果子蔓以及鹦哥凤梨属等。共青森林公园一年一度新春水仙花展上，除了展出大师和市民送展的各式水仙雕刻作品外，还有各类色彩鲜艳的年宵花卉点缀其中。



冬未解 春尚早

对上海而言，绝大多数年份的2月上旬是严冬未解、春来尚早的状态，通常要等到3月中下旬才会进入气象意义上的春暖花开。上海常年立春节气平均气温仅为3.3℃，防寒保暖仍不能松懈。

立春有三候。一候东风解冻：冻结于冬，遇春风而解散。二候蛰虫始振：密藏之虫，因气至，而皆苏动之矣。三候鱼陟(zhì)负冰：鱼上游而近冰，水面上的碎冰如同被鱼儿负着。

有意思的是，即将过去的农历庚子鼠年其实是一个“双春年”，也就是农历的一年中有两个“立春”——第一个立春日出现在鼠年新春里，第二立春日出现在鼠年的“尾巴”。在民间，“双”是大数，“逢双见喜”，“双春年”也寓意美满。从天文学和历法角度来看，“双春年”的出现是因为阳历和阴历两种纪年法的“阴差阳错”导致的。

贴春联 剪窗花

“一年之计在于春。”作为二十四节气之首，立春也是新年之始，自古以来形成了形式多样、内容丰富的民俗传统。迎春接福、祈望丰收，是立春的主题。华东师大社会发展学院民俗学博士游红霞说，民间的“戴春胜”“挂春幡”习俗，均表达了人们迎春、庆春的欢欣之情。另外，《荆楚岁时记》载道：“立春日，悉剪綵为燕以戴之，贴宜春二字。”记述了立春日的剪纸传统。人们还会在立春日贴对联，如“春风得意 六合同春”“春节立春春满面 喜鹊报喜喜盈门”等联语在民间广为流传，处处不离“春”，充满着浓烈的欢娱气氛。

今天，你“咬春”了吗？

饮食民俗也是立春不可或缺的元素。南方吃春卷、北方吃春饼，是为“咬春”。上海三林塘还保留着这些习俗，人们吃春卷、咬春饼，或食春盘，还会饮春酒(酒酿汁)，吃出美满、饮出幸福。



养阳气 有妙招

春天也是养生保健的绝佳时期。华东疗养院护理部副主任许智越建议，立春节气的养生，要注意开始养阳气。

- 1 春捂驱寒“生阳气”**
不要过早减掉冬衣，以免感冒、发烧，要养成良好的睡眠习惯，早睡早起。
- 2 食新芽尝五辛“补阳气”**
嫩芽是最有能量的美味，如黄豆芽、绿豆芽等，此外还有香椿籽儿芽、萝卜籽儿芽、小麦苗芽。五辛则指大葱、大蒜、辣椒、芥菜、生姜。
- 3 运动锻炼“复阳气”**
最好的运动方式就是去户外踏青。朝梳头晚沐足，日间进行节奏和缓的运动，更能增养阳气。

新民
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/金旻奕 王蔚 马丹 左妍
编辑/钱滢琬
手绘/邵晓艳



- 4 平和乐观防“耗阳气”**
这个季节也是非常容易“上火”的时节，保持平和乐观的心态，还是非常重要的。

