

立春，二十四节气的第一个节气，四季一个新循环的开始。春，原本是个动词，《说文解字》解释为“推也。从草从日，草春时生也”，就是草感受到太阳的召唤，应时而动，推开大地，生长出来的意思。《尚书·大传》说：“春，出也，万物之出也。”为什么叫“立春”呢？这源于中国人的辩证思维。冬至节气，阴到了极点，但阳也在滋生，所谓“冬至阳生春又来”。到小寒大寒，大雁、野鸡、喜鹊、鹰隼感受到了春的气息，开始为繁殖新生命做准备，“每于寒尽觉春生”。到了立春节气，春就不再潜伏在地下，而是像人一样稳稳当当地站起来了。立的本义，是人站在大地上。《月令七十二候集解》说，“立，建始也。”“建始”，区别于一般的“开始”，有竖立起来、让人看见的意思。

立春，春到人间草木知

韩可胜

立春在古代是个重要的节日，这就是“春节”。大年初一则叫“元日”“元旦”。王安石《元日》：“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”，写的是大年初一。近代引入公历后，将“元旦”这个词送给了公历1月1日，随后又将“春节”这个词送给了农历大年初一。于是，“立春”就只有节气这一身份了。一元复始，万象更新，包括新的属相，都是从立春开始。今年立春是2月4日4时50分36秒，严格地讲，这个点之后出生的孩子才属虎。立春总在过年前后。张栻《立春偶成》：“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。觉眼前生意满，东风吹水绿参差”，写的是年底立春，所以叫“律回岁晚”。今年则是年头立春。在一个农历年内，年头年尾都有立春的叫“两头春”，年头年尾都没有立春的叫“无春年”。当然最多的还是今年这样的单春年。

春，代表活泼泼的生命。萌动、催动是春的核心内涵，柳叶刚刚萌发，像美女的眯咪细眼，叫“春眼”；枝条新生的末端，叫“春梢”。春天是繁衍的季节，这种萌动与繁衍、生机勃勃、瓜瓞绵绵联系在一起，所以也常常和女子联系在一起。《诗经》中就有“有女怀春”的诗句。诗词把女子的眉比作“春山”，“盈盈秋水，淡淡春山”，特别滋润和含情。

“春光”，不仅仅是春天的风光，女子穿得不严谨，也有可能“春光漏泄”。“青春”，总是一个让人神往、兴奋又有些惆怅的字眼。“春兴”“春心”都需要克制，克制不住就可能“叫春”。江西宜春那则广告，“一座叫春的城市”，成功地渲染了这座城市的活力。

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来。写在立春的诗词，跟立春一样，都是生机勃勃的。辛弃疾说，“春已归来，看美人头上，袅袅春幡”；白玉蟾说，“东风吹散梅梢雪，一夜挽回天下春”；施枢说，“青青柳眼梅花面，才染阳和便不同”；王冕说，“草木一时生意动，关河万里冻云开”……无论草木，禽兽，或者人，春天都是美好的开始，所以讴歌春天的词语和诗歌特别多，也特别美，读起来都让人春风拂面，春色满园，春风化雨，如沐春风——春风也叫东风。立春三候，第一候“东风解冻”。古人发现，北斗七星的斗柄随着四季的变化，指向是不一样的。斗柄指向东方为春天，所以，春风也叫东风，“东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔”，“等闲识得东风面，万紫千红总是春”。立春第二候“蛰虫始振”、第三候“鱼陟(zhì)负冰”，说的是鱼类开始活动，鱼儿就像背起了浮冰往水面上游。

人虫春来早，一年之计在于春。立春有很多习俗，比如迎春、鞭春牛、吃春卷、挂春幡、戴春胜——春胜是古代女子头上的一种首饰，这些习俗都与创造美好生活、享受美好生活息息相关。是的，生活是美好的，世界是美好的，让一切的美好都从春天、从现在开始吧。

夜读王勃名篇《滕王阁序》：“物华天宝，龙光射牛斗之墟；人杰地灵，徐孺下陈蕃之榻。”文中涉及两位人杰：陈蕃与徐孺。

陈蕃，生年不详，东汉名臣。他少有大志，举孝廉，授郎中。因母去世，辞官居丧。后由太尉李固荐举为永安太守。其上司青州刺史李膺治政很严，不少下属官吏因惧而纷纷辞职，唯陈蕃因政绩清廉而颇负佳誉。其时，外戚梁冀权倾天下，耳闻陈蕃能力很强，便派人托他办一私事，陈蕃公正不阿，严词上疏批评梁冀助长请托不良之风，此疏得罪梁冀，陈蕃降为修武县令。

陈蕃后改任豫章太守，他去豫章(南昌)前，闻当地有一名士徐稚(97-168年)，字季子，此人从小是神童，长大后“恭俭义让，淡泊明志”，被誉为“南州高士”。因其贤名闻达，朝廷屡次请他出山。均“不就”。陈蕃对贤达名士一向十分器重，一到豫章，他不进官衙先访徐宅，“欲先看之”而后快。一位清官，一位高士，初次相会，一见如故。

徐稚9岁时，与人赏月，某日：“若令月中无物，当极明邪？”徐对曰：“不然，譬如人眼中有瞳子，无此，必不明。”他少时家贫，自耕自食，还说非劳所得不食，特立独行。陈蕃赞徐稚品格高洁，想聘请他任功曹，遭婉拒。不过，徐稚也敬重陈蕃清廉耿直，便接受其邀请，允应造访太守府。陈蕃十分高兴，立即派工匠做了一个榻，悬挂在梁上。徐稚来时，陈蕃亲自把榻取下来，请徐稚坐，两人惺惺相惜，秉烛夜谈，谈得十分愉悦融洽。待徐稚走后，陈蕃就把榻仍悬于梁上，从此没有再用过。于是便有了“陈蕃之榻”的典故。

陈蕃后任大鸿胪，敢于直谏：“现在一些臣子见陛下有处理不妥的地方不劝谏，只图陛下欢喜。内侍通过不正当途径得到封邑，宠臣无功受赏，引起日月失度，阴阳错乱，稼禾不熟，民财不

小时候，父母双职工，我家三兄弟，一年四季在外疯，爬窗进屋，下河捉虾，青壳龙虾下油锅，瞬间变红。弹弓射鸟，噗，胸前一阵烟，麻雀中弹跌落，男孩就是这么残酷。平时白天学校管，一到暑假无人管，钻进毛豆地里，蛐蛐趴在枝头，正午叫得正欢，循着声音，从尾部靠近，张开五指，从后罩住它。套用时下流行语：野蛮生长，一到过年，父母回家，老虎进洞，母亲开始忙年，我们随之服徭役。

先是剃头。我妈节约，备有一套理发工具，带我到理发店剃头，她侧立移位默然，看不出进门道来了，回到家从弟弟开始试验，他们反抗能力最小。因为舍不得给剃头轧刀上机油，改用花生油，结果互掐对冲双齿沾染了灰尘，有些黏糊糊的。母亲学会了剃头，实际会推剃头轧刀，按着我们的头，向左一掰剃右，向右一掰剃左，轧刀夹着一撮头发往上推，连根拔起，歪头咧嘴伸舌头，顺着剃头推子站起来，咬着牙不敢哼。一旦双齿夹着头发松不开，推不动只能拽，就听到杀猪般的嚎叫。没轮到更恐惧，换作现在独生子，谁舍得？只见母亲提着剃头刀：下面哪一个？伸头是一刀，缩头也是一刀，我们不得不一个上。在等级面前，最大的自我安慰是盲从，倘若有思想，那是自虐。

理完头发，我们一个个站在窗下，端水、换水、绞揩布，等母亲擦完两间房间外带厨房，大半天没有了。跪着沿着四面墙角擦灰。怯生生地问：什么时候可以做完？母亲口头禅：生活哪能做得完？噫得我们绝望，希望的缝隙被堵得严严实实，平时做功课也是这句式：功课做得完？结果都不爱读书。

过年，先恐惧，接着是规矩，雁序衔接、并行不悖：过年忌口，比如不能说死，连四也不行，因为谐音，干脆规定不准说话。到了年夜饭上，更不敢说话，弟弟还小，情不自禁地站起来欢呼道：“好吃死了！”结果就是一筷子：“菜都堵不住你的嘴！”

只有过年，母亲才给我们零花钱。我们拿着钱，跑到枪篱笆外的流动贩摊前买来鞭炮。躲在墙角孵太阳的老头，勾头缩颈双袖互叉，阴阳怪气地鼓动：“放放看，不响找他赔。”也对！“噼里啪啦”响了一阵，等于陪着老头乐，最后鞭炮没了，老头嘿嘿一笑，才知中了奸计。日后读到贺敬之诗句：“躲在角落里/缝补旧梦的/某些先生。”就想起这个老头。

过年了，人人都穿着新衣裳，提着竹编盖红纸的水果篮，全家老小走亲



平。而宫女数千，油脂粉黛开支不可统计。请陛下择忠从善，让选举人才的事交尚书、三公办理，使奖赏处罚，各有主管。”汉桓帝虽觉逆耳，但也不得不放

陈蕃之榻

米舒

延熹六年，汉桓帝率众去广成苑围猎，陈蕃又引了皋陶劝虞舜、周公劝周成王、晏子劝齐景公勿打猎游乐的古事，并加以劝阻，但汉桓帝游兴正浓，不采纳。陈蕃任光禄勋时，与中郎将黄琬共同掌管选举，由于不肯偏袒权贵，遭豪门子弟诬陷控告，陈蕃愤然罢官而去。汉桓帝自知朝廷无栋梁，又请陈蕃当尚书仆射，陈蕃出山前，不由想起徐稚的话：“大木将颠，非一绳所维，何为栖栖不皇宁处？”陈蕃明白徐稚说的是国之实情，但他接受的是“修身齐家治国平天下”的儒家思想，身为朝臣，岂能容小人乱政？

延熹八年，陈蕃被封太尉，陈蕃辞让：“循用旧典文章，臣不如太常胡广；解说五典，臣不如议郎王畅；文武全才，臣不如弛刑徒李

怕过年

李大伟

访友，我的母亲属于外来妹，父亲也是南下的，他们在上海无亲戚，过年三天都锁在家里，门外人来客往，却都是陌生人，没人玩，也不能随便说话，凡是母亲在的空间，只能说好话。挨到初四，父母上班，老虎出洞，还我自自由新天地。当然过年有好吃的，也不用做功课，但朋友没了，再丰盛有什么意思呢？人，既是食草动物，又是食肉动物，但首先是精神动物。

相比过去，如今等于天天过年。平时家里的保洁烧饭阿姨们到了过年，纷纷回家过年，丢下我们一家只能“流浪”。年夜饭到饭店，像集体宿舍排队洗澡一样，分上下半场，你

转眼立春到，春天是万物复苏的季节，春天也是最适合人体排毒的时间段。俗话说“千金难买春头泻”，我们要利用好春天万物生发的大好时机将身体内的毒素及时外发，减轻身体负担。如何促进体内的毒素排出呢？我们可以从这几方面入手。

给肝脏排毒。春天是养肝的季节，肝主疏泄，它是身体的垃圾处理厂，肝好毒才少，春季养肝，必先排毒！

“是药三分毒”，不要胡乱吃药，吃药过多会加重肝脏负担，因此，除医师处方药，应避免自行服用其他药物。平时可选用玫瑰花泡茶，起到疏肝解郁、调气血的功效。其次，少生气，多运动。中医常说“怒伤肝”，就是说情志过度刺激会使五脏平衡协调的关系受到破坏。所以要控制好情绪，遇到不快的事及时宣泄，防止肝气郁结。运动也是疏肝降火的好方法，打太极、爬山、健步走、慢跑都是不错的选择。

我们还可以多拍打腋下。《黄帝内经》云“肝有邪而沉于两腋”。也就是说，凡是肝郁气滞，肝气不舒等的疾病，毒素往往瘀堵

还没有吃完，下半场不断有人推门就来探视，外面的嘈杂声轰然而入，私密感荡然无存，匆匆结束，先送母亲回家。

我的小区，多浙江人，所以各家小院种满了桂花树，到了秋天满院都是桂花香，往年春节，只剩下我们一家上海人，就像濒危物种。年夜饭后不想回家，回到家，只有冷清清的空间，独栋就像古堡，我们就像幽灵，窗外一只野猫直立趴在落地窗前窥视。

往年过年，不得不出国流浪。现在疫情，无法出国，儿子今年初三，不准出上海市。郊区也不敢去，一不小心会成为陌生人的密切接触者，先去隔离两周，再在家隔离一周，课就上不了了，中考就要成为弱势群体了。只能蜗

居在家，不由想起一句很有哲理的顺口溜：“想吃糖的时候没钱，有钱的时候没牙。”人与动物的最大差异，动物只有本能，人，本能与生俱来，动物没有的思想也兼而有之。于是不但有想法，而且想法太多，比如缺啥想啥，而且非分之想，饱暖还要思淫欲，于是拥有了《幸福的烦恼》。

倘若没有思想，现在的我们是很幸福的猪，我还是优良品种：一吃就胖，产肉率极高。每到过年，总想着少吃点、少吃点，结果面对一桌鸡鸭鱼肉，心里两个魔鬼：感性与理性。

今年春节长假，我要静下心来，清空大脑。

次，5次为一个疗程。

给胃肠排毒。胃很脆弱，一怕过饱；二怕吃太晚，晚餐最晚也要在8点前吃完；三怕胃痛忍着，可能使小病发展成大病；四怕吃饭快，食物咀嚼不细，损伤消化道黏膜；五怕吃生冷，进食生冷食物后，易引起腹痛、腹泻和胃痛；六怕吃完饭就坐着，对消化不利；七怕饮食过烫，滚烫的热食进入胃里，会损伤黏膜，时间一久，还可能引起癌变。避免这些饮食习惯就能很好地减轻胃部负担。其次要养成定时排便习惯。中医经络学认为，早上5点到7点是大肠经“值班”的时间，此时排便，效果最好，排便时间越晚，积累的毒素就越多。每天早起可以空腹喝一杯温水，养成一早排便的习惯。

古人说得好“一年之计在于春”，立春时节，为自己的养生做个规划吧。（作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师）

对腰背部针刺、拔罐与艾灸，整个过程加起来时间不超过20分钟，不但可祛除身体的寒湿、毒素，还可缓解颈肩腰背痛的症状，会让沉重的身体感觉轻松异常。一般针灸疏通经络排毒一周一

七夕会

当我在广袤无边的草原上策马扬鞭，劲风撞上我的脸颊，马蹄激起阵阵尘土飞扬，眼里尽是浅草和蓝天，我仿佛置身于唐朝，心随着骏马的颠簸而跳动。我终于在原野上找到了我喜欢的策马扬鞭的感觉。

我与“策马”的结缘，缘起于曾看过的《唐史》，偶然瞥见其中讲了一个女子，看她统帅骑兵冲锋陷阵，观她驻守山西谋略过人，她骑术一绝，策马之际，风采无人更胜。史书唤她平阳昭，是唐太宗的阿姊。我大受震撼，于是央求父母送我去马场学习马术。

到了马场，进入精致的栅栏和打理妥帖的赛道，一旁的马厩也修得恢宏大气。在教练的指导下，我一脚踩着脚蹬，利落地翻身上马，双手攥紧缰绳，感受着座下的马粗重的呼吸，激动得无法言语。完成走步练习后，我提前进入了“下一环节”……

后来，父母带我去新疆。在伊宁的原野上游玩时，一个骑着马飞奔而来的少女闯入了我的摄像机画面里。她看见我，利落地下马，一手牵着绳子，用生涩的普通话向我问好，我们相谈甚欢。在听见我学过马术后，不等我拒绝，跑去牵来一匹马，说要带我逛一圈。我跟在女孩之后，按照记忆中教练要求的慢慢走步，在女孩的声声催促下，我硬着头皮加快了速度……

四周一片苍茫，远处的蒙古包变成了一个个小黑点，天际与青草接壤，没有头盔，没有拘束，与曾经梦中策马奔腾的场景重合，我情不自禁地越跑越快，以我最喜欢的姿态，在原野上策马奔跑。

健康

在原野上策马扬鞭

孙润菲