

# 立春

一候 东风解冻  
二候 蛰虫始振  
三候 鱼陟负冰

乙巳年正月初六

2025年2月3日  
星期一

本版编辑 刘松明  
本版视觉 邵晓艳

## 立春非入春 天气依旧冷

天气

### 周五起申城又将开启多阴雨模式

本报讯（记者 马丹）立春为二十四节气中的第一个节气，也是属于春天的第一个节气，通常于每年公历2月3日至5日交节。今年的立春恰逢正月初六，开启新一年的轮回。《群芳谱》里提到：“立，始建也。春气始而建立也。”立春是四时之始，节气之首，此时春气始建。虽然节气已有春名，但此时的天气依然寒冷，是冬天到春天的过渡期。立春所指的“春”并非现代气象学上的春天，更多是天文意义上的春天。

立春前后，东亚地区上空的南支西风急流开始减弱，北支西风急流强度和位置却基本未发生变化，蒙古冷高压依旧强盛，会带来大风和降温天气。但在强冷空气的间隙期，偏南风会逐渐增多，并带来明显的气温回升。所以，立春节气的气候特点可用“乍暖还寒”来形容。此时，日夜温差较大，冷空气活动频繁。春季也时常因为冷空气的影响，气温出现明显下降，经常是白天阳光和煦，让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉，到了早晚却寒气袭人，让人深感“春寒料峭”。

对上海而言，立春不等于入春，申城的春天尚远，真正达到气象入春标准（连续5日日均温≥10℃）往往要到3月中旬。与上一个节气大寒相比，这个节气的气温开始上升，降雨量增大，雨日增多，北方冷空气影响依然频繁，是霜冻预警最多的一个节气。不过，2004年立春曾出现过20.8℃“高温”，而2018年立春却遭遇过-1.0℃的寒潮，印证了“立春寒暖无常”的沪上气候特色。

这几天，上海的天气也应了“乍暖还寒”的景，随着春节假期接近尾声，返程高峰与天气变化“撞个满怀”。今天，申城告别连日阴沉，云开见日，但是，天气却愈加晴冷，气温比昨天再下一个小台阶，白天最高气温仅为7℃左右。据上海中心气象台预报，受冷空气影响，本周二到周四，申城以多云或晴的天气为主，早晨叠加辐射降温，市区最低气温只有1~2℃，郊区最低气温会跌至-5~-3℃，有冰冻或严重冰冻，白天最高气温在7~11℃。周五起，受切变线影响，申城云系增多，又将开启多阴雨的模式。

今天迎来立春节气，这是二十四节气之首，又名正月节、岁节等，意味着新的一个轮回已开启。

当然，今天距离气象意义上的春天还有些远，天气依然寒冷。岳阳医院心病科姚磊副主任医师说，养生之始在于春。立春养生需注意保护阳气，让身体内的阳气生发。

据介绍，立春乃肝旺之时，酸性收敛，食酸过多会使肝气过于旺盛，损伤脾胃，且不利于阳气的生发和肝气的疏泄。建议适当食用甘味食物来补益脾胃，如大枣和山药——两者既是食物也能入药，晨起一碗山药红枣小米粥健脾养胃，还可以提高人体免疫力，非常适合立春节气食用。

姚磊提醒，冬季寒冷，穿戴衣帽较多，人们适应外界天气变化的能力下降，尤其是“一老一小”等群体。因此即使立春节气到来，衣服宜渐减，不可顿减。要根据天气变化适时增减衣服，注意防风御寒，养阳敛阴，对于老人、婴幼儿及体弱多病者尤其应注意脚部、背部保暖。

姚磊指出，立春之后，不少人却表现出越来越怕冷，尤其是手足冷、膝盖以下冷等症，这在中医里被称作“手足逆冷”。具体表现包括：出现颈肩痛、腰痛，而疼痛往往得温则减；四肢厥冷，户外活动之时更为明显等——此类冷感称之为“寒厥”，多为虚劳所致。中医认为，立春过后阳气渐渐升发，对于本就阳气不足的人群来讲，无以推动血行，使得四肢末梢循环不畅，继而出现逆冷、麻木之象。故而，想要在立春后让包含人体机能在内的“万物以荣”，便需要人体有足够的储备和养护。

“立春开始后，人们就应当顺应自然生机勃发的气势，早睡早起，晨起散步，放松形体，使情志随生发之气而舒畅。”姚磊说。

太冲是疏肝理气的重要穴位，按揉这个穴位，很适合立春时节的养生。姚磊介绍，由第1、2趾间缝纹向足背上推，至第1、2跖骨之间跖骨底结合部前方，可感有一凹陷处即为太冲穴。每日可用中等力度按揉5—10分钟；此外还可以采取“砭石”“刮痧”来轻轻按压穴位，使其发红、发热即可，每日一次，每次10分钟。 本报记者 郗阳

养生

## 养护阳气使之生发 疏肝理气试试每日按揉太冲穴

春去秋来，寒来暑往，二十四节气是中华民族智慧的结晶，也是我们与自然对话的桥梁。新的一年，新民晚报二十四节气系列将带您走进节气里的民俗与非遗文化，探寻那些藏在时光里的故事与智慧。从立春的咬春习俗到冬至的祭祖传统，我们将以“十万个为什么”的好奇心，揭开节气背后的知识与文化密码，在传承与创新中一起感受自然的律动，聆听民俗的回响。

开篇语

## 咬上一口春光 静待春回大地

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”立春，作为二十四节气之首，是春天的开场哨。但你是否知道，为什么立春要吃春饼？为什么咬春的习俗能传承千年？上海人家究竟吃不吃春饼？

### 为什么立春要吃春饼？

春饼的“发家史”能追溯到晋代，那时候它就是为迎接春天“诞生”的。到了唐朝，食用春盘成为迎春潮流，而到了明清，春饼更是一跃成为立春的“当家美食”。古人觉得，春天万物复苏，吃春饼寓意着迎接新生、祈盼丰收。因此，咬春，可不只是简单地啃口春饼或者春卷，那一口咬下去，满是对新一年的美好憧憬。

春饼最早叫“五辛盘”，里面有大蒜、小蒜、韭菜、芫荽、芸薹这五种带辛味的蔬菜。后来，人们嫌麻烦，就用饼把它们卷起来食用，就成了现在的春饼。为什么要选这五种菜？因为它们都具有辛香之气，古人认为吃了能驱寒，还能帮助阳气生发，可以说是春季养生“小能手”。

### 为什么“咬春”火了上千年？

咬春习俗在古人诗文中多有体现。清人蒋诗在《沽河杂咏》中写道：“迎新春又咬春，紫花松复及时新。”这里的紫花松指的是紫心萝卜，古人认为咬春可以带来好运和健康。冯问田在《丙寅天津竹枝词》中也提到：“一盘春柳晨餐荐，始识今朝正立春。”

上海工艺美术职业学院非遗理论与应用创新基地研究员方云说，一开始，咬春是指在立春日进食青萝卜或紫萝卜、白菜丝。在冯问田的诗文里，春柳指的是鸡蛋摊片切丝拌春韭。后来，春饼就演变为薄饼卷鸡蛋、韭菜的春饼。“咬春的习俗之所以能传承千年，正是因为它承载了人们对美好生活的向往和对自然的敬畏。”

### 为什么不同地区的春饼各不相同？

我国地域广阔，不同地区的春饼有各自独特的表现形式，地域差异中的文化密码也值得玩味。北方的春饼讲求“咬得春头”，是用面粉烙制的劲道薄饼，裹卷上萝卜细丝和其他辛味蔬菜共食，体现游牧文明和农耕文明的交融。但在上海，本帮菜里似乎并没有用饼夹菜的春饼，家家户户倒是喜欢做“春卷”，这或许与气候和饮食习惯有关。方云介绍道：“春卷皮子和春饼相似。上海人大多用黄芽菜和肉丝炒熟后勾芡为馅，放入春卷皮子里卷成2寸长的长方条状，逐只放入沸油中炸至金黄，外脆里香，别具风味。”

无论是北方的春饼，还是上海的春卷，它们都承载着深厚的文化底蕴，“和而不同”的饮食表达恰是中华文明多元一体的生动写照。不仅如此，在立春时节，亲手制作一份春饼或春卷，与家人围坐在一起咬春、迎春，享受的还是春日里的幸福感和勃勃生机。 本报记者 马丹

民俗



新民手绘

王嘉玮 绘