

今天，
你“竖蛋”了吗？

东园垂柳径，西堰落花津。古时又称春分为“日中”“仲春之月”，一来指一天时间白天黑夜平分；二是古时以立春至立夏为春季，春分是春季九十天的中点。

春分“竖蛋”是比较有趣的节日习俗之一。据史料记载，竖蛋的传统起源于4000年前的中国，人们以此庆祝春天的到来，还留下了“春分到，蛋儿俏”的说法。

为什么要在春分那天竖蛋呢？鸡蛋真的可以竖起来吗？

■ 为何在春分“竖蛋”？

春分这天，人们通常选择光滑匀称的新鲜鸡蛋，小心翼翼地把它竖起来。近年来，带着孩子“春分竖鸡蛋”的活动大受老师或者家长们追捧。虽然立起鸡蛋的确不容易，但尝试成功的人也不少。

为什么会选择在春分这天来“竖蛋”呢？民俗专家解释，春分蕴含着生命勃发的意味，恰如古人对小鸡啄破蛋壳出生既司空见惯，又倍感神奇一般，便把鸡蛋跟春天联系起来。也有人认为，春分正值春季中间，不冷不热，花红柳绿，人心舒畅，思维敏捷，动作利索，易于竖蛋成功。

在春分的什么时刻“竖”也有讲究——有的说法是只能在春分之前10分钟以内进行；有的说春分早晨6时竖起来的鸡蛋可以竖立一天。

■ “竖蛋”有科学依据吗？

其实，在春分这天“竖蛋”还存在“误会”。

1945年，美国的《生活》(Life)杂志报道了在我国重庆有立春期间竖鸡蛋的习俗，这篇报道也在大洋彼岸掀起了“竖鸡蛋”的热潮。不过，日期悄悄地从立春节气(2月4日前后)挪到了春分(3月21日前后)。

为什么换时间了呢？因为《生活》杂志对“立春”节

气的解释是“春天的第一天”。可在欧美的习惯里，春天是春分这一天才开始的——立春这个节气只有中国才有，春分却是全世界都熟悉的。于是，这个有趣的误会造成了“竖蛋”的时间从立春变成了春分。等“竖蛋”“出口转内销”回到国内，国内“竖蛋”也多在春分这一天进行了。

春分这天“竖蛋”，有分析认为亦存在科学道理。最流行的说法是，春分时太阳光直射赤道，所以万有引力南北平衡，地球、鸡蛋和太阳都排列到合适的位置，鸡蛋只有在这一天才能竖起来。可天文物理专家指出，鸡蛋能够竖起来，其实跟春分或者“引力平衡”一点关系都没有。现实中，鸡蛋和人们一样，根本感受不到太阳引力。

■ 如何能让蛋竖起来？

早在1947年，日本物理学家中谷宇吉郎就用实验验证过，不分时间和地点，在任何时间都能把鸡蛋竖起来。他注意到鸡蛋的表面并不是完全光滑的，而是有许多微小的突起和小坑。要取得力学平衡，即重力和桌面的支持力，就需要仔细地调整鸡蛋的位置，总能有机会让鸡蛋表面的至少三个点跟桌面接触。

只不过，在光滑的桌面上，把鸡蛋竖起来的平衡点确实不怎么好找，这需要耐心、技巧以及勤加练习。无论心情多么激动，手都要稳。美国天文科普作家菲尔·普莱特是一位“竖鸡蛋”达人，他曾经在不同时间、不同场合表演竖鸡蛋，用实际行动破除“只有在春分才能竖鸡蛋”的谣言。他竖鸡蛋的经验是，要放松，心平气和手要稳，不断微调，寻找鸡蛋的平衡位置。

还有说法是，最好选择刚生下四五天的鸡蛋，因为此时鸡蛋的蛋黄素带松弛，蛋黄下沉，鸡蛋重心下降，有利于鸡蛋的竖立。

本报记者 郜阳

本报讯(记者 马丹)今天进入春分节气。春分在古时又被称为“日中”“日夜分”。这一天，太阳到达黄经0度，直射赤道。今天之后，北半球白昼将越来越长，黑夜越来越短，气温逐渐升高。北燕南归，初雷阵阵，严寒基本上已经过去，气温搭乘升温“小火箭”起飞。

春分有两重意思，一是昼夜平分，二是平分春季。按照现代气象学标准，春分前后才是我国大部分地区春季的开始。3月下旬起，江南的春天会一路北上，与柔和的春风一起渡长江、跨黄河，来到中原地带。此后，从华南到江南，再到黄河流域，都是春天的地盘。上海在这个节气里有整体升温明显、降水增多的特点，大多数年份在此时已入春。通常，在春分时节气里，申城的常年平均气温为11.5℃、平均降水量53.4毫米。今天申城春光明媚，天气回暖不少。据上海中心气象台预报，未来几天阳光驻扎，南风拂面，本市将沉浸在一片大好春光之中，气温更是一路稳稳上扬，下周二的气温将达到近期的高点，最高气温预计接近27℃，体感仿若初夏，但白天暖热，早晚凉，昼夜温差可以高达12℃以上。

春分节气里，尽管暖空气的势力在不断增强，冷空气仍会做最后的“挣扎”，因此，两大“势力”交锋，天气容易出现波动，出现乍暖还寒、冷暖交汇降水等现象。无论雨量和雨日，春分都要比惊蛰和清明多一些。据预报，本周末和下周初，上海以晴或多云天气为主，周日局部地区会出现短时小雨，打破连晴局面。到了下周中期，冷空气又要杀“回马枪”，届时，大风和雨水登场，本市气温会再度上演“过山车”，最高气温或直降近10℃。不过，春寒总是暂时的，已经挡不住天气越来越暖的趋势。

《春秋繁露·阴阳出入上下篇》

说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肝病科高司成副主任医师表示，春分养生既要把握春生之机，又需防范春病之扰。请市民朋友记住“三忌三宜”：忌动怒、忌贪凉、忌熬夜；宜踏青、宜食青、宜梳头。

春分时节气乍暖还寒，人体阳气初升而未壮，此时若过早减去冬衣，犹如幼苗突遇“倒春寒”。市民如遇上冷空气来袭，气温急转直下，要懂得“虚邪贼风，避之有时”，尤其要护住“三阳之会”的头部、“阳脉之海”的后颈，以及“元气之根”的腰腹。选择“洋葱式”穿衣法，以棉麻材质为主，外搭防风马甲或丝巾，既顺应春气升发，又防风寒侵袭。

不得不提的是，这几天又将迎来近30℃的气温，当处于较热的午后，衣服还是以轻薄透气舒适为主，不要把这层层“洋葱”全穿在身上，要以实际气温为准。

春季属木，与五脏中的肝相对应。肝主疏泄，若功能失常，会导致气血瘀滞、情绪波动，甚至影响脾胃消化。抓住此时机疏肝理气，可为全年气血畅通打下基础。

春天饮食“宜甘省酸”，是因为酸味入肝，过量食酸(如醋、山楂)会助长肝气，导致肝木克脾土，引发食欲不振、腹胀。而甘味入脾，甘味食物(如山药、红枣、小米)等能补益脾胃，化解肝气过旺对脾的压制。现代营养学也认为甘味食物多富含碳水化合物和膳食纤维，可以在一定程度上稳定血糖、舒缓情绪，与中医的“甘缓”理论相契合。但需要注意的是，此处的“甘味”并非蛋糕、糖果等高糖高油脂的甜食。

推荐一道时令药膳：春笋枸杞粥。取鲜笋丁50克、粳米100克、枸杞15克，文火慢熬，既养肝明目又健脾和胃。但需注意“发物”如香椿、春笋等，过敏体质者宜焯水后少量食用，尤其对于有肝纤维化、肝硬化或胃病的患者，不宜吃春笋，以免诱发疾病。

《养生论》提到：“春三月，每朝梳头一二百下。”头部穴位丰富，每天早上梳头一二百下，可以起到宣散郁滞，疏利气血，通达阳气的保健作用。市民朋友也可以在午后休息时按压足厥阴肝经的太冲穴，该穴位位于足背第1、2跖骨间凹陷处，用拇指揉按3分钟，配合深呼吸，可疏肝理气，缓解头痛、目赤、胁痛等不适。

本报记者 郜阳

这「三忌三宜」要记得



“竖蛋”

“春分到，蛋儿俏”

起源于4000年前的中国

这一天

选择光滑匀称的新鲜鸡蛋

小心翼翼地把它竖起来

以此庆祝春天的到来

古人对

小鸡破壳出生倍感神奇

春分则蕴含着生命勃发

据说这一天

最容易把鸡蛋竖起来

其实这是一个有趣的误会

任何时间都能把鸡蛋竖起来

只要找到诀窍

