

## 春色正中分 人间恰良辰

春色正中分，人间恰良辰。如果惊蛰是一首唐诗，那么春分便是一阙宋词。北京时间3月20日进入春分节气，它是春天的中点。此时节，北方初暖，江南未热，似乎进入了一个刚刚好的天气状态。春分，是春季的第四个节气，春色从此分，春意从此浓。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，二十四节气首先有二分：春分和秋分。概括了一年四季以及立春等八个重要节气的“四时八节”说法，与二分直接相关，而春分又是二分之始，其重要性不言而喻。“雨霁风光，春分天气。千花百卉争明媚。”春分时节，我国多地气温已经回升到10摄氏度左右。这时节，风轻草软，桃树、杏树、梨树竞相吐蕊绽放。春分到，元鸟至。元鸟就是燕子，亦称玄鸟，其轻盈的姿态、勤劳的习性以及象征着春天的到来，常常引得无数诗人竞相吟咏。陶潜说：“翩翩新来

燕，双双入我庐。”元稹云：“梁间玄鸟语，欲似解人情。”杜甫道：“泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。”“春分时节，燕子们在屋檐和梁间环绕呢喃，在斜风细雨里翻飞穿梭，它们既是遍撒春天信息的快乐使者，也是动态春景中尽显活力的一大亮点。”王来华说。民间流传有“惊蛰到春分，下种莫放松”“春分麦起身，一刻值千金”等谚语。

古人认为，春分时节，“地气已贯通”，是适合播种的时节。“野田黄雀自为群，山叟相过话旧闻。夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。”清代诗人宋琬针对春分的描写，描绘出农家的忙碌与希望，透着乡土气息和人情意味。”王来华说。春色正中分，人间恰良辰。在这个花红柳绿、草长莺飞的大好时节，沐浴着春分的阳光，愿每一个人都能心怀明媚，步履不停，追寻光，成为光，散发光，成就更好的自己。

周润健

## 春分三候入诗来

春分，古时又称为“日中”“日夜分”“仲春之月”。《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”一个“分”字，道尽了此时节的特点，它不仅平分了昼夜，也将春季一分为二。自此，春日过半，暖日渐盛。

我国古代将春分分为三候：一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。燕子作为春的使者，从南方翩跹归来，它们在檐下筑巢，为人间带来生机；隐隐雷声从天际传来，似是春的鼓点，催促着万物生长；闪电划破长空，照亮了春日蓬勃发展的前路。仲春时节，新燕啄泥，黄鹂鸣叫，千花百卉争相绽放，最适合外出郊游，赏春踏青。

不过，民间素有“三月桃花雪，清

明大风寒”的说法。此时节虽已气温回升暖意融融，但在北方，冷暖交替季节仍会出现降雪天气。

春分时节，草长莺飞，繁花似锦，各种花卉迎着“花信风”依次绽放。

一候海棠“东风袅袅泛崇光，香雾空蒙月转廊。只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆。”苏轼笔下的海棠花，在春风中摇曳生姿，即便在夜里，也美得让人移不开眼。

二候梨花“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”岑参以梨花喻冬雪，而真正的春分时节，梨花盛开，洁白如雪，为人间添了一抹纯净。

三候桃花“紫房日照胭脂拆，素艳风吹腻粉开。怪得独饶脂粉态，木兰曾作女郎来。”白居易笔下的木兰，在日光下绽放，艳丽多姿，尽显春日风情。

## 节气习俗

## 春分立蛋食春菜

在民间，春分时节还有着丰富多彩的习俗。

**立蛋** 春分到，蛋儿俏，在每年的春分那一天，世界各地都会有数以千万计的人在做“竖蛋”试验。这一被称之为“中国习俗”的玩艺儿，何以成为“世界游戏”，目前尚难考证。不过其玩法确简单易行且富有趣味。

**吃春菜** 春菜顾名思义，是春天的蔬菜。在岭南一带，春分有吃春菜的风俗。春菜是一种野苋菜，乡人称之为“春碧蒿”。逢春分那天，全村人都去采摘春菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，细细棵，约有巴掌那样长短。采回的春菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。有顺口溜道：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”

**粘雀子嘴** 春分这一天农民家里都要吃汤圆，还要把十多个或二三十个不包心的汤圆煮好，用细竹叉扦好置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

## 春分至 爱意萌

春秋时期，上至天子后妃，下至庶民百姓，保留着群婚之遗风。据《周礼·地官·媒氏》记载：“中春之月，令会男女，于是时也。奔者不禁。若无故而不用令者，罚之。司男女之无夫家者而会之，凡嫁子娶妻，入币纯帛无过五两。”也就是说，仲春二月，按“礼”令男女成婚。这时候，对男女私奔的行为不禁止。

故此，从古到今，保媒牵线都是社会人口再生产的需要，也是很高尚的职业。“东门之粉，宛丘之树。子仲之子，婆娑其下。谷旦于差，南方之原。不绩其麻，市也婆娑。穀旦于逝，越以鬷迈。祝尔如蔽，贻我握椒。”（《诗经·东门之粉》）春天来了，“谷旦”之日，东门外的白榆树绿荫蔽日，山丘上的柞树林枝繁叶茂，子仲家的那位小姑娘，在树下跳起优美的舞蹈。今天是个好日子，心想的事儿都能成。南门外广场上很是热闹，小姑娘放下手中积麻的活儿，在集市上跳起欢快的舞蹈。人们都赶来聚会相亲，一位男青年在人群中发

现了她，堵住她的去路，看她粉红的笑脸像锦葵花，小姑娘心中窃喜，偷偷塞给男青年一把紫红的香花椒。

在古代先民“中春之月……奔者不禁”的社会风俗下，青年男女自由恋爱，浪漫多情，情欲奔放，像花儿一样开放在山间田野和河边树下。“谷旦，犹言良辰也。”（王先谦《诗三家义集疏》）另据《汉书·地理志》记载：“太姬妇人尊贵，好祭祀用巫。故俗好巫鬼，击鼓于宛丘之上，婆娑于粉树之下，有太姬歌舞遗风。”

汉武帝时，“常以仲春之月，立高禖祠于城南，祀以特牲。”魏晋以前，尤为流行的“上巳节”就是一个同样性质的节日。“上巳节”也是祭祀生殖之神，祈求生殖的节日。壮族的“歌圩”、布依族的“赶表”、黎族的“放寮”、仫佬族的“走坡”、傣族的“泼水节”、侗族的“行歌坐月”等等，都和“春分”时节一样，是恋爱的季节。至今，壮族、侗族、黎族等少数民族仍流行的三月三即是如此。

杨满沧

## 知名羊奶乳企2025年升级款“0添加”好奶“无添加”配料表只有生羊乳



## 纯羊奶无添加

原价:298元

出厂价 19元

送:398元会员礼品

## 中老年人常喝羊奶好处多

羊奶粉营养丰富，含钙高，更有利于中老年增强体质，提高身体抵抗力，是中老人理想的营养滋补品。羊奶性温，对身体较为虚弱的老人尤其适合，具有较好的滋补作用。羊奶不仅能够补充营养，恢复元气，增强体力，而且因为钙含量高，能够增强身体骨骼生长。

羊奶中特有的上皮细胞生长因子还可帮助提高人体的抵抗力，减少老人被疾病侵扰的概率。所以说，老年人常喝羊奶，益智健脑，健康益寿。

## 六大人群更适合喝羊奶

**1、怕胖的人群：**山羊奶的脂肪中不饱和脂肪酸含量高，其中约25%为水溶性低级脂肪酸，不会造成脂肪堆积；

**2、对牛奶过敏者：**蛋白质中不含难消化的过敏源 $\alpha$ -S1酪蛋白，不产生过敏，也不会因喝奶而上火；

**3、想保持年轻的中老年人：**羊奶中含丰富的核酸和EGF生长因子，可促进新陈代谢，减少黑色素生成，快速修补老化的皮肤细胞，使皮肤白净细腻；

**4、抵抗力弱的易感冒人群：**羊奶中的免疫球蛋白含量很高，可提高人体抵抗力，增强体质；

**5、压力大睡眠不好的人群：**面对紧张的工作、沉重的压力，每天喝杯羊奶，可帮助舒缓精神压力，晚上睡得香；

**6、中老年人群：**羊奶含有生物活性

因子“环磷腺苷”、“三磷酸腺苷”，能使人体新陈代谢维持平衡，补充身体营养，增强人体抵抗能力。

## 睡前一杯

## 全身暖暖的，睡得更香甜

有的老人已经喝羊奶粉两年多了，原来胃寒得不得了，吃点温饭就像进了冰窖，感觉像放在肚里一块石头，冷冷的不消化，再遇上冷天更不用说，穿多厚的衣服也感觉冷得受不了。自从前年喝上羊奶粉以来，感觉胃就不一样了，黑夜睡觉前喝一包，胃暖乎乎的好睡觉，吃饭也比以前感觉香。现在一天有时喝一包，有时喝两包，而且这羊奶没有膻味，易吸收，家里人也都在喝，成了羊奶“专业户”了。

## 厂家郑重承诺：

- 1、我们敢和任何公司的羊奶粉比奶源，比配方，比营养，比价格；
- 2、工厂有自己的有机奶源基地，确保原料的品质和低价；
- 3、砍掉层层中间经销环节，工厂价直供消费者；
- 4、本次直供的羊奶粉，特别适合年老体弱、抵抗力差人群长期享用。
- 5、低脂无蔗糖，糖尿病病人也可放心喝；
- 6、通过食品安全体系认证、国际质量体系认证和GMP认证，确保每一滴奶的安全。

**纯羊奶粉 10000箱限时直供**  
**“0添加”无蔗糖，纯羊奶，原价 298元，现出厂价 19元，仅限 10 天！**  
**一次性订购两箱，终身享受出厂价，再送您 398 元会员礼品！**

**订购热线:400-029-2223**  
**遇占线请拨打客户专线 131 6157 1116**  
**全国免费发货 货到付款 优惠代码:623**

## 一品康海参大特价

## 刺参特价

80头/斤  
900元1斤  
2400元3斤

## 长岛刺参

40-50头/斤  
1300元1斤  
3600元3斤

## 大连刺参

40-50头/斤  
1600元1斤  
4500元3斤

## 大连淡干刺参

60-80头/斤  
2000元1斤  
5800元3斤

即食刺参特价（15-20头）990元9斤 即食刺参（8-12头）1000元6斤  
 满2000元送野生即食刺参1斤 满3000元送野生海参1斤

本市送货 | 全国包邮 | 免费代发海参 | 买海参送优质虾皮

电话：15166666441赵经理

送货电话：13335020177任经理

青岛市北区台东六路28号（威海路工行后） 公交：威海路站下车 地铁：台东站F口出  
 市北区延吉路中海地产76-62号 金酱酒厂家销售店（公交金坛路下车）  
 济南市历下区泺源大街6号（山东新闻大厦一楼）任氏海参 马经理 0532-83819133