

## 春分 龙抬头 五谷大丰收

时序辗转,春风渐深。3月20日,我们迎来二十四节气中的第四个节气——春分。巧的是,今年的春分恰逢农历二月初二——龙抬头,撞了个满怀。是难得一遇的节气与民俗巧合,双重吉意叠加,藏着中国人最朴素的美好期许。据悉,下一次它俩“再牵手”,还要等19年,也就是要等到2045年。

一个代表春耕,一个寓意降水,“春分龙抬头,五谷大丰收”,既是古人农耕智慧的总结,也寓意这一年付出皆有回响,平稳顺遂,向上生长。

## 春分民俗

## 春光里的千年传承

戴永夏

春分之后,在辽阔的神州大地上,草长莺飞,柳绿花红,一派明媚的大好春光。

这美丽春色,令诗人陶醉,写出了不少咏赞春分的佳句。如宋代徐铉在《偷声木兰花·春分遇雨》中写道:“天将小雨交春半,谁见枝头花历乱。”寥寥数语,就将春分的美好景色刻画得入木三分。唐代诗人杜牧在《村行》中写道:“春半南阳西,柔桑过村坞。娉娉垂柳风,点点回塘雨。”字字句句流淌着乡村的质朴与美丽。宋代诗人欧阳修在《踏莎行·雨霁风光》一词中写道:“雨霁风光,春分天气……”诗人笔下的春分,就像一幅美丽的风景画,美得五彩斑斓。

春分是植树造林的大好时机,古诗中的“夜半饭牛呼妇起,明朝种树是春分”等佳句,生动反映了古代春分植树的情景。

春分有着丰富的节令习俗,其中一个历史久远的重要习俗,就是祭日,最早源于周代。

除祭日外,在山东,春分时节有“咬春”的习俗,荠菜、蒲公英、面条菜等野菜,成为“咬春”的主角。此外,春分还有竖蛋、酿酒、踏青、放风筝等习俗。

(作者系中国作家协会会员)

## 春分照人间 龙气满乾坤

黄淑美

3月20日,是岁月递来的一封祥瑞信笺。公历春分,农历二月二龙抬头,十九年一遇,双龙同春。这一刻,蓄势待发遇上春暖花开,昼夜均分迎上苍龙抬头,天地同春,一日双吉。

春分者,阴阳相半,昼夜均等。寒气尽,暖意生,万物归序,天地平和。龙抬头者,阳气升腾,蛰龙苏醒,破雾而出,扶摇而上。一个守着平衡,一个带着昂扬,一静一动,一稳一升,恰是中国人最向往的境界:安稳中有奔头,平和里有气象。

这一天,古称春耕节,亦是旧时觅汉上工之日。土地醒了,庄稼要拔节生长,人也要抖擞精神,扛起一年的盼头。老祖宗的智慧,从来都藏在烟火与农事里。古时人家,会在二月二翻炒留存的豆种,噼啪炸裂者为良,沉默不响者为劣,一炒便知春秋希望。后来这习俗化作炒糖豆、烤棋子,成



了刻在童年里的香。

我总记得,母亲在前夜便忙碌起来。黄豆以糖水浸过,裹上面糊晾干,入锅慢炒,焦香四溢;地瓜面加糖水揉匀,擀薄切作菱形,烘烤成金黄的棋子。孩子们围灶边,捧着糖豆与棋子,念着顺口的童谣:“二月二,吃糖豆,大人孩子一炕头。”金豆开花,龙王升天,兴云布雨,五谷丰登。那是物质匮乏年代里,最诱人的美味,最踏实的欢喜。如今超市货架上糖豆、棋子样样齐全,

却少了当年那一锅烟火气,少了母亲守在灶前的温柔。

老辈人常说:“二月二,三不吃,一年都白忙。”吃龙头——猪头肉,鸿运当头,抬起一年精神;吃龙耳——饺子,捏住福运,拢住财气;吃龙蛋——鸡蛋,圆圆满满,岁岁安康。春饼是龙鳞,面条为龙须,米饭称龙子,馄饨叫龙珠,寻常吃食一沾“龙”字,便有了吉祥的魂。

二月二,剃龙头。大人剪发,辞旧迎新;孩童剃喜头,保佑康健,盼其出人头地。一缕发丝落,一身浊气清。这一日,家中针线盒要藏起,不动针,不引线,生怕惊扰了龙眼,碰伤了春和景明。

春回大地,万象更新。从南到北,春耕次第启幕。所有习俗,所有传说,所有烟火里的讲究,归根结底,都是劳动人民对风调雨顺的祈愿,对五谷丰登的向往,对美好生活的滚烫热爱。

## 关注睡眠健康 迈向主动健康新时代



睡眠是人体健康的“晴雨表”,随着人们健康意识的提升,关注睡眠、主动守护睡眠健康正成为新时代健康生活的重要标志。近日,华北理工大学附属开滦总医院主任医师元小冬,结合近四十年神经系统疾病与睡眠障碍共病诊治经验,

详解睡眠障碍的现状、诊断方法及治疗手段,为公众普及睡眠健康知识,助力大家科学应对睡眠困扰。

元小冬深耕神经学科领域多年,在神经系统疾病与睡眠障碍共病诊治方面造诣深厚。据其介绍,当前睡眠障碍已成为全球性健康难题,全球发病率达40.5%,我国则有59%的人存在失眠问题。其团队研究显示,1367例急性脑梗死患者中,并发睡眠呼吸障碍者约占

89.25%,此类患者存在明显睡眠结构及昼夜节律紊乱,直接影响认知功能与临床预后。

元小冬介绍,睡眠障碍主要包括失眠症、睡眠呼吸障碍、睡眠昼夜节律紊乱等,临床诊断有五种方法。其中,多导睡眠监测仪是“金标准”,便携式监测仪更易被患者接受,腕表式体动仪适用于筛查与科研,量表法受主观因素影响较大。而床垫式无感智能监测系统,无需改变患者睡眠习惯,被其称为“睡眠监测机

器”,是未来诊疗发展方向。

治疗方面,除常规药物、心理疗法外,非药物治疗有六大类。经颅磁刺激、经颅电刺激、生物反馈、光照疗法及VR技术均有显著疗效,其中VR技术曾帮助情绪波动大的失眠患者改善症状,呼吸机治疗则针对睡眠呼吸障碍。

元小冬表示,不同睡眠障碍需针对性治疗,祝愿每个人都能拥有高质量睡眠,以健康状况拥抱生活。