



3月20日,我们迎来了春分节气,春分的到来意味着春天的图景徐徐展开。春分是二十四节气中最具诗意的节点之一,而现代人用自己的方式将这份诗意转化为生活的学问。现代人的春分有着更多元、更潮流的打开方式,春分的仪式感被赋予了新的表达。



本报记者 彭薇

春分哲学是平衡

《月令七十二候集解》中说:“二月中,分者半也,此当九十日之半,故谓之分。”春分也被称为一年中最平衡的节气之一。

春分的“分”有两层含义:一是昼夜平分,这一天太阳直射地球赤道,从理论上说,春分这天南北半球昼夜平分,这种特性使得春分成为一个象征阴阳平衡的节气。二是季节平分,它正好处于立春和立夏之间,平分了春季,被称为春天的中点。春分的到来,意味着大自然发生生机勃勃,万物复苏,春意盎然。

春分不仅是天文上的平衡点,也常被视为文化和自然节律中的平衡象征。古人崇尚“中和”之道,讲究“天人合一”,认为春分的阴阳平衡正是为人处世的标尺——不疾不徐,不卑不亢,在取舍之间找到内心的安宁。而在快节奏的当下,春分是现代人的平衡哲学。我们追求的“情绪稳定”“身心调和”,本质上也是在失衡的世界里,追寻春分般“刚刚好”的状态。

春分花信为:一候海棠,二候梨花,三候木兰。中国人自古喜爱海棠花,将它看作美好春天和万事吉祥的象征,海棠花在宋代时更被推崇为

“百花之尊”,与牡丹、芍药齐名。梨花是梨树的花朵,花色洁白,素净淡雅,恰如春分的平衡之道,于朴素中见真章。木兰花开时傲立枝头,让人生出敬仰之感,古人常用木兰象征高贵的灵魂、坚韧的品格,它不攀附、不迎合,在春风中坚守本心,恰如那些心怀赤诚、温润而有力量的人。

习俗变了新模样

春分时节,有一些古老的习俗,流传到了今天,焕发出年轻的模样。春分这天,民间有立蛋的习俗。人们会在地上尝试竖立鸡蛋,寓意着

迎接春天的到来,祈求生活平安顺利。据说是因为在春分这一天昼夜平分,地球的引力相对平衡,更容易把鸡蛋立起来。这既是一种有趣的娱乐活动,也蕴含着人们对自然规律的敬畏。

如今,“立蛋”这一中国习俗发展成了世界游戏。春分这一天,“竖蛋”总会冲上热搜榜,世界各地都在尝试“竖蛋”游戏,“春分到,蛋儿俏”变成了全民轻仪式感,富有趣味性和娱乐性。

吃春菜也是春分的习俗,正所谓“一口咬住春天”。春分时节,各种春菜纷纷上市,如香椿、菠菜、荠菜等。人们采摘新鲜的春菜,做成各种美味的菜肴,品尝春天的味道。在岭南地区,人们常用苋菜与鱼片煮成“春汤”,寓意“洗涤肝肠,平安健康”。北方则以荠菜、香椿凉拌或入馅包饺子,称为“咬春”,表达对自然的感恩与对丰年的期许。

在现代人的餐桌上,春分时节“吃春”成为核心的消费潮流之一。春笋、香椿、荠菜、马兰头等春菜销量激增,油焖春笋、香椿滑牛肉、春卷、青团等成为餐厅的爆款,不少生鲜平台专设“春日时令专区”,通过产地直采的方式保障蔬菜的新鲜度。

在春日还有许多限定的餐饮场景。比如,长沙世界的窗举行百人春宴;安徽黄山最出名的是“竹林采摘+春笋

宴”的出游方式;浙江余杭举行春茶寻鲜季活动,伴随着骑行、徒步等运动,通过采茶、品茶感受春天的美好。

在四川成都及周边,“花田火锅”成为最热门的春日场景之一。它是一种将火锅餐饮与春季花海景观相结合的特色消费体验。不止于用餐,许多花田火锅场景还整合了围炉煮茶、烧烤、手作、非遗体验、农耕科普等多元化活动,形成了“观光+美食+休闲”的复合消费体验。

春日也有仪式感

春分的仪式感早已超越了传统习俗,成为现代人追求品质生活、滋养身心的一种方式。春分不仅是自然节律的节点,更成为文化消费升级、生活美学具象化的集中爆发期。

春分时节,不再是局限于立蛋、吃春菜等玩法,更多人选择走进美术馆,看一场春日主题展览;走进花艺工作室,亲手制作一束春日花束;或是在家中布置春日的角落,煮茶、读书、赏绿植,等等。

全国各地都在举行丰富的传统文化与节气主题展,如第五届“中国传统文化复兴·二十四节气创作展”,聚焦春分节气,征集绘画、设计、文创等作品,

展现当代视角下的节气文化创新。河南科技馆举行“春之声·2026迎新春二十四节气汉画精品展”,以汉画像石为载体,展出50多幅汉画精品,解读春分等春季节气的古老智慧。

还有一些特色活动将传统习俗与现代休闲相结合,打造“公园+”文化消费新场景。比如上海静安区花朝节,将主阵地设在大宁公园,除了郁金香花海等景观,还集齐了国风、科技、赛事、潮流等多元玩法。如白沙滩上首创的水上舞台,身着古风服饰的舞蹈机器人翩翩起舞,搭配国风电子音乐,演绎“古韵未来”的奇幻场景。身穿精美汉服的“十二花神”穿梭在百万株郁金香花海中,时不时与游客互动、合影,活动还搭配非遗展演,喜欢国风的年轻人穿上汉服与花神们同框,沉浸式感受古人赏春的雅致。

春分养生有讲究

每个节气的身心调养,有不同的注意事项。春分以后,天气渐暖,人体新陈代谢增强,血液循环加快,这一时节的养生需要注意以下事项:

忌大热大寒。春分属仲春,此时肝气旺、肾气微,因此在饮食方面要戒酸增辛,助肾补肝,同时要注意健脾祛湿。

可多食香菜、芹菜、豆芽、香椿、春笋、油菜等应季蔬菜,鸡蛋、猪肉、牛肉、豆制品等优质蛋白,以补充营养;应少吃生冷寒凉和黏腻、难消化的食物,比如粽子、汤圆、年糕等。

忌大喜大悲。春天不仅是万物复苏的季节,同时人的情绪容易波动。春天早起后可伸展腰腹,有行气活血、促进血液循环、保护肝脏的作用。春日里保持良好的情绪,可多找些朋友出去爬山、郊游、赏花,在沟通、游玩中让身体的阳气得到生发。此外,春天应顺应阳气升发的自然规律,使肝气顺畅,同时保证睡眠质量,为一年的健康打下基础。

适度春捂,防感冒。俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,但也要适度,捂得好身体健康少生病,捂不好适得其反。春季气温反复无常,日夜温差大,时常遭受“倒春寒”的侵袭,容易引起感冒、发烧、咳嗽、腹泻等不适。穿衣要做到上薄下厚,内薄外厚,老年人要保护好下肢,以身体温暖不觉寒冷为宜。

春分时节,花粉过敏者需警惕,要注意选择春游地点,应尽量回避有花之处,出行前要准备抗过敏药物,预防严重过敏对身体带来的危害。另外,不要随便采集不认识的野菜(包括蘑菇)、野果,以防食物中毒。食物尽量煮熟食用,避免进食生冷食物,防止病从口入。

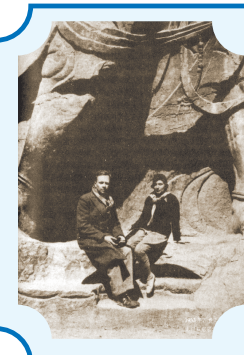
春分的到来意味着万物复苏,春意盎然。图为游客在四川广安的油菜花田间赏花游玩。 新华社发



战时的师生百折不挠

陈福田告诉费正清,清华、北大、南开三路人马历经艰辛到了长沙后才喘了一口气,教学秩序逐渐正常,但生活依然艰苦。长沙一下涌来各省许多难民,住房紧张,物价不断上涨。学生生活困难,尤其是来自沦陷区的学生,他们失去家庭接济,只靠学校有限的救济金生活。住的条件也差,三校来了一千四百多人,教学用房和宿舍都紧缺,有的分散在市区各处,借用先期到长沙的其他院校的教室上课,有的住在附近小镇。文学院则在南岳衡山中,教师上课、吃饭都要爬三百多级台阶。由于三校仓皇撤离平津,缺乏教材、图书,学生上课没书,但三校名师云集,各有妙招。有位教授,学生送他一个雅号,叫“左右开弓”。原来他擅长狂草,一边讲课,一边同时用两手在黑板上板书,讲到哪里,写到哪里,且左右手所写内容各不相同,而又相衔接,学生听到哪里,就能记到哪里,毫无困难。教授用硬粉笔写在黑板上,却会显出毛笔的笔锋,笔法简约跳荡,变化无穷——有的如鸿雁掠空,有的如金蛇狂舞,要是移放在宣纸上,裱裱起来,堪称一幅绝妙的立轴,令人惊叹。许多学生下课后还驻足流连在黑板前,比画临摹,不忍擦掉,一直留到第二次上课。

还有个外籍教授叫威廉·燕卜苏,高高瘦瘦,不修边幅,戴着黑框眼镜,一派文人风度,随意而潇洒。他才三十几岁,是位独具风格的诗人。他教莎士比亚作品。一次讲《奥赛罗》,学生问:



中国情缘

费正清和他的朋友们

陈宇 著

“借不到书怎么办?”他耸耸肩,两手一摊说:“车到山前必有路。”上课时,学生惊讶地发现,老师也没带书,手上连一张卡片也没有,只是多了几根粉笔。

《奥赛罗》是莎士比亚四大悲剧之一,写的是战功显赫的摩尔人统帅奥赛罗受人挑拨,听信谗言,怀疑妻子与人私通。他不顾妻子要进行解释和暂不处死她的苦苦哀求,被嫉妒、怀疑、愤怒的火焰燃烧得失去良知与理性,残忍地掐死了美丽、善良、忠贞的妻子。但旋即发生了一个偶然事件,真相顿时大白。奥赛罗悔恨交加,无法自制,悲痛地举剑自刎,血溅尸床,死在妻子身边。《奥赛罗》有五幕十五场,燕卜苏居然能把每一场台词一句句背出来,写在黑板上让学生抄。这戏讲了几天终于讲完,于是学生每人手头都有了一册《奥赛罗》手抄本。原来,燕卜苏早年是英国剑桥大学数学系的高才生,脑筋特别好使,后由于兴趣而转修文学,且又从数学中得到启示,写出了震动西方的文艺理论著作。他的博闻强记,令学生佩服得五体投地,啧啧赞叹。他对学生说,没书不要紧,可以背书抄书。不过,背书抄书只是

雕虫小技,更重要的是,读懂书背后的书。他问一个头脑特灵光的学生:《奥赛罗》这本书背后的书是什么?学生说,是人性的弱点。这弱点无人没有,从伟人到平民,皆无例外。人会在人性弱点的支配下干蠢事。学生思考片刻,接着又补充道,世间的悲剧与灾难,不一定是大自然造成的,往往是人性弱点酿成的,从莎士比亚时代至今没有改变,将来也不会改变,只是表现形式未必一样。燕卜苏听罢,颌首赞赏。

经过战乱迁徙的艰辛,学生特别珍惜来之不易的学习机会,非常刻苦自觉,加上那些“身手不凡”的教师敬业尽职,学生们在长沙学习的时间虽然不久,但在学业和思想上收获颇丰,都非昔日可比。

长沙自古就是历史文化名城,依傍湘江,有山有水,四近有许多名胜古迹。文学院所在的南岳衡山是佛教圣地,庙宇很多,还有不少历史文化胜迹,如白龙潭、水帘洞、祝融峰等,还有明清之际大思想家王船山避乱归隐的居所。暂时远避战火的师生们略得闲暇,便三五成群,探幽访古,登临览胜,弥补一下生活的艰辛。然而,好景不长。

的艰辛。然而,好景不长。

1937年底,南京被日军攻陷,继而前方连连失利,日军沿长江西进,直逼武汉。武汉一旦失守,日军便可沿铁路线轻易南下。长沙危急,日军飞机已开始轰炸长沙。长沙城中乱哄哄,政府机关前一箱箱档案文件正在装车。大人家门前堆着箱笼外运。学校的图书仪器也在捆扎装箱。外来的难民更是不知所措。教育部决定,三校再次搬往西南边陲的云南昆明,组成西南联合大学。陈福田对费正清说,师生们从华北的平津迁到华中的长沙,再跋涉到西南的昆明,几乎绕了半个中国。长沙到昆明三千余里,其间有许多崇山峻岭、江河湖泊,加上战时交通不时中断,行程艰难。迁校前,前线战事又连连失利,噩耗不断传来,国家危在旦夕。学生们义愤填膺,纷纷投笔从戎,陆陆续续有三百多人从军,奔赴抗日战场。

按学校计划,还有一千多名师生分水陆两路去云南。因经费紧张,每位教师发路费补助六十五元,学生二十元。当时物价飞涨,这些钱连买车船票都不够,还有路上食宿,不足部分要自己筹措。那些来自沦陷区的学生,早已断了家庭经济支援,更加困难。

云南地处西南边陲,东部和北部都是高山,西部和南部与缅甸、老挝、越南接壤,气候湿热,地方闭塞,交通不便,怪事也多。有民谣唱道:“云南十八怪,三只蚊子炒盘菜,蚂蚱能做下酒菜,火车不通国内通国外……”当时,中国许多省份连一寸铁轨也没有,为何云南竟然有火车?原来,那火车是法国人为掠夺当地资源而经营的,从昆明通到越南的海防港,叫滇越铁路。迁校的人把走这条路线入滇叫“海路”。

(五)

连载

解 秋 日 报 连载广告

刊登内容

金银首饰 百货卖场 休闲旅游

儿童用品 食品餐饮 建材装潢

体育健美 超市促销 家具厨卫

家用电器 婚纱摄影 品牌人物

酒类饮品 医药保健 教育出版

电话: 021-22898598

TV 电视节目预告

3月23日 星期一 东方卫视

12:00	午间30分
12:30	ShanghaiEye
12:42	连续剧: 甄嬛传(41-46)
17:02	东方新娱乐
17:29	名医话养生
18:00	东方新闻
19:00	新闻联播
19:31	连续剧:逐玉(27、28)
21:09	品质东方微剧场
21:20	今晚
22:01	这就是中国
22:42	下一站
22:47	纪录片: 人民的利益(3)
23:53	连续剧: 凡人歌(26-35)
12:00	午间30分
12:30	下一站
13:00	连续剧:熟年(13-16)
16:30	寻味
16:58	爱上海
17:29	新闻坊
18:30	新闻报道 新闻透视
观众中来 天气预报	
19:15	案件聚焦
19:48	连续剧:归队(5、6)
21:30	新闻夜线
22:30	中国考古报道
23:00	案件聚焦
23:22	连续剧:熟年(13-16)
东方影视频道	
12:45	连续剧:红蔷薇(48)
13:48	32集连续剧:

枪花(1、2)
15:35 连续剧: 战地枪王(8-11)
18:50 连续剧:红线(7-11)
23:00 连续剧: 桃花依旧笑春风(3-5)
五星体育
12:00 健身时代精选
12:36 2025/26赛季NBA常规赛(猛龙-掘金)
13:31 2026极速终点线1
14:05 2026世界棒球经典赛半决赛
14:57 五星精彩
15:27 2026极速终点线3
16:19 2024NBA总冠军纪录片
《第18届冠军旗》
17:00 五星精彩— 弈棋要大牌

18:00 弈棋要大牌
19:00 体育新闻
19:30 五星足球
20:00 2026上海半程马拉松
20:41 2026ATP1000印第安维尔斯大师赛半决赛
22:00 弈棋要大牌— 上海三打一
23:00 2025环崇明岛女子公路自行车世界巡回赛第一天
央视一套
12:00 新闻30分
12:35 今日说法
13:13 剧场:北上
17:25 第一动画乐园
18:20 自然中国
19:00 新闻联播
19:38 焦点访谈

20:06 连续剧: 好好的时光(37、38)
22:00 晚间新闻
22:35 生活圈
央视三套
11:31 越战越勇
13:00 文化十分
13:23 敢梦敢为一追觅之夜
15:05 典藏
15:34 星光大道
17:01 综艺喜乐汇
18:02 越战越勇
19:30 开门大吉
20:55 综艺喜乐汇
21:48 开门大吉
23:09 剧场:扫黑风暴
央视五套
12:00 体坛快讯
12:58 2026年世界女子冰壶

锦标赛金牌赛
14:28 2026年世界室内田径锦标赛
15:30 2025/2026赛季斯诺克世界公开赛
17:00 运动一起赢
18:30 天下足球
19:30 2025/2026赛季中国男子篮球职业联赛常规赛第29轮(上海久事-广东东阳光)
21:30 体育世界
22:35 WTT重庆冠军赛2026比赛
央视六套
11:25 故事片: 杨三郎铁血路征途
13:07 故事片:风云山林
14:50 故事片:叱咤风云

16:38 故事片:大撒把
18:29 故事片:神秘的大佛
20:20 故事片:六指琴魔
22:23 译制片: 亡命救护车(美国)
央视九套
12:27 鹤舞长江
13:31 大自然中的父母之爱
15:30 《青春兵团》第二季
16:29 致命对决
17:28 探秘纳米比亚的自然世界
19:27 自从有了你/一马当先/中国微名片·世界遗产(第二季)
20:00 鹤舞长江
21:00 树袋鼠的生存智慧

22:04 秘境武当
23:06 美丽中国·自然: 三江并流系列
央视十一套
11:46 剧场:凡人歌
13:27 宝贝亮相吧
14:37 天下第一团— 汉调桡桡
15:06 越剧电影 《梁山伯与祝英台》
17:13 剧场:天龙八部
19:00 典藏
19:30 评剧《秦香莲》(筱白、玉霜录音主演)
22:18 剧场:向风而行
电视节目预告仅供参考 以电视台当天播出为准