

立春

立春是二十四节气中的第1个节气，明清官方历书中被归入正月节气。立春时间节点为每年春节前后（2月3日至5日），太阳到达黄经315度时。自秦代以来，我国就一直以立春作为春季的开始。立春以后，万物复苏、生机勃勃，气温、日照、降雨趋于上升或增多，白昼变长。从立春当日一直到立夏前这段时间，统称为春天。

农事操作

农谚道：“立春雨水到，早起晚睡觉。”立春后，大春备耕开始，需要准备农业机械和种子、农药。小春作物长势加快，油菜抽薹和小麦拔节等耗水量增加，应及时浇灌追肥，促生长。虽已立春，但昼夜温差仍较大，冷空气活动频繁，要预防“倒春寒”，做好防冻保苗；加强作物田间管理，中耕松土，追施返青肥，促旺苗转壮苗；加强病虫害监测，做到早发现、早防治，避免病虫害蔓延。

饮食习俗

立春俗称“打春”，有吃“春卷”“春盘面”等颇富情趣的习俗活动。立春后，天气仍然干燥，要少吃辛辣以及油炸、烧烤食物，这些食物容易损耗阳气，导致上火。应注意对肝脏的保养，适合多吃一些辛温、甘润的食物。随着气温回升，可逐渐增加户外活动时间，加快人体血液循环，有利于气血运行，但不宜剧烈，否则可能耗损阳气，对养生不利。

钟瑾/绘