



“阳气初惊蛰，韶光大地周”，3月5日16时7分将迎来惊蛰节气，标志着仲春时节的开始。此时节，春意萌动，小草从土里悄悄钻出，桃花在枝头恣意绽放，而鸭子们正试着下河戏水……大自然开始从冬日醒来，正要迸发出新活力。

## 雷声叫醒虫鸟花草

惊蛰，是春季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，蛰，“藏也”，意思是各种虫儿在地下冬眠，而此时又是什么惊动了它们呢？春雷。《月令七十二候集解》解释说：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”

春雷在召唤，各种虫儿睁开惺忪的睡眼，钻出洞穴，感受春光。其实，惊扰虫儿们的并非只是春雷，还有气温的回升。

惊蛰时节，桃花开始绽放，吐出芳华，宋代诗人汪藻形容说“桃花嫣然出篱笑，似开未开最有情”。桃花不仅是惊蛰的当令花，也是引得百花盛开的花信风，惊蛰过后，百花争艳，姹紫嫣红。

惊蛰时节，仓庚鸣。“仓庚就是黄鹂，因其美丽的外形和清脆的鸣叫，深受人们喜爱，俨然一位春天的使者。”王来华说。

## 惊蛰最早叫“启蛰” 改名跟一位皇帝有关

你知道吗，惊蛰最早并不叫“惊蛰”，而叫“启蛰”。汉朝文景时期，为避汉景帝刘启的名讳，把“启”改成了意思相近的“惊”，这两千年前的“一字之差”可谓妙笔生花。一个“惊”字，携雷带响地把春天惊醒了。

不论是唐代元稹的“阳气初惊蛰，韶光大地周”，还是白居易的“震蛰虫蛇出，惊枯草木开”，或是宋代仇远的“坤宫半夜一声雷，蛰户花房晓已开”，写的都是万物复苏的希望。

民间说“到了惊蛰节，锄头不停歇”，唐代韦应物在《观田家》中写道“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起”。

惊蛰时节，雷声叫醒的不只虫鸟花草，还有准备播种希望的人们。蛰虫惊醒，天气转暖，我国大部分地区进入春耕季节，田野间处处是繁忙景象。

# 惊蛰到底惊起了什么？



泉州的刺桐花如火如荼地盛开 (海都记者 田米/摄)

泉州最高温或跌至11℃，阴雨频繁

## 这样的天气要持续多久？

刚刚过去的周末，泉州大幅回暖。3月3日安溪龙门镇的最高气温一度达到34.3℃，有一种初夏的感觉。不过，紧随而来的是强对流天气，受切变东移和西南气流影响，3日下午泉州出现了强对流天气，德化桂阳乡和水口镇还出现了冰雹。

预计今明两天，雨势减弱，以阵雨为主。近日雨水较多，请市民朋友们外出时要记得携带雨具。

随着寒潮开始抵达本次旅程的终点站——华南，也意味着本次过程已近尾声。

不过，对南方人来说，后续影响还将持续好几天。

冷空气南下导致气温显著下降，3月6日泉州最高气温将跌至11℃~14℃。初春时节，乍暖还寒，还请大家记得适时增添衣物，谨防感冒。

中国天气网首席气象分析师信欣表示，受频繁阴雨影响，南方气温爬升乏力，湿冷还将持续四五天。气温何时能回升？预计要等到8—9日，雨水暂停、暖湿气流再度增强北上后，气温才会明显回升。

(综合新华社 中国天气网有用科普 泉州天气在线)



泉州炮仗花开惹人醉

## 惊蛰时节养生 中医大咖支招

2 海都记者 林宝珍

3月4日，福建省卫健委举办了“时令节气与健康福建”新闻发布会，并就惊蛰养生，邀请中医药领域的专家给出了实用建议。

专家表示，惊蛰时节，春雷始鸣，万物复苏，标志着仲春时节的开始，此时顺时调养，舒肝健脾，能为全年的健康打下坚实的基础。专家们还就春季常见病的防治，提出了宝贵的建议。

### 春季肝气旺盛 小心慢性胃炎反复

福建中医药大学附属第二人民医院脾胃科主任柯晓主任医师提醒，惊蛰时肝气旺盛，易克制脾胃，而福建人偏爱海鲜等寒凉食物，会进一步损伤脾胃阳气。加之该时节雨水增多，湿气加重，湿邪侵犯脾胃，阻碍其运化功能，导致慢性胃炎容易反复发作。

“胃靠三分治，七分养。”柯晓主任强调，保持心情舒畅至关重要，这样肝脏才能正常疏泄，助力脾胃消化吸收。

饮食上，应选择新鲜、松软、易消化的食物。福建传统饮食中的山药粥、莲子百合汤、薏米汤等健脾祛湿药膳，都是不错的选择。同时，要避开腌制、烤熏、生冷、油腻、辛辣食物，防止加重脾胃负担。

### 保养呼吸道 抵御疾病入侵

民间有句谚语：“春雷响，万物长”，但这个“万物”也包括呼吸道的病原体。此时天气回暖、阳气升发，但天气多变、温差较大，且花粉、风沙等过敏原增多，容易引发感冒、咳嗽、过敏等呼吸道问题。那么，我们应该怎样保养呼吸道，免受疾病入侵呢？

福建中医药大学附属第二人民医院肺病科主任王春娥主任医师建议，饮食以润肺清燥为主，多吃白萝卜、梨等甘润食物，少吃辣椒、羊肉等辛燥发物。起居上，遵循“春捂秋冻”，注意颈部、背部、脚踝保暖，室内勤通风，避免对流风直吹。

到人员密集场所要戴口罩，与有呼吸道症状者保持1米以上距离。还要适度运动，可选择散步、八段锦等，避免剧烈运动。

### 四款惊蛰药膳 帮助调理身体

福建中医药大学附属第二人民医院党委书记周阳杰表示，在惊蛰节气里，合理的药膳养生可以帮助我们调理身体，增强免疫力，预防春季常见的疾病。他特别推荐了四种药膳：

#### 生梨贝母汤

材料：生梨1个、川贝母3克、陈皮3克、冰糖或蜂蜜适量。

做法：笼蒸1小时后拣去川贝母和陈皮。

功效：润肺止咳、清热化痰，适合春天上火出现口干舌燥、咽喉咽痛的人群。

#### 生姜萝卜粥

材料、做法：生姜15克、白萝卜100克、粳米50克熬煮。

功效：可温中解表、散寒止咳、健脾和胃，能缓解风寒感冒、食积不化症状。

#### 杞菊炖乳鸽

材料：乳鸽1只、黄芪20克、枸杞10克、生姜3片。

做法：炖煮1.5~2小时。

功效：有益气补虚、滋补肝肾、养血安神的功效。

#### 芹菜粥

材料、做法：用100克粳米和50克芹菜熬煮。

功效：可清热解毒、利尿消肿。



# 分类信息

广告热线: 泉州 0595-22567990 13599101718

地址: 泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间: 上午9:00-下午17:00)

温馨提示: 选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息, 凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜, 请注意防范, 谨防受骗!

**遗失声明**

泉州台商投资区宏宏装饰有限责任公司, 统一社会信用代码: 91350521081633036C 不慎遗失铜质圆形公章一枚, 印章编码: 3505190001830, 现声明该公章作废。

**遗失声明**

泉州市欣承诚贸易有限公司(统一社会信用代码: 91350502MA32YTU0X5) 遗失圆形、铜质公章一枚, 印章编码: 3505031000028, 现声明该公章作废。

**遗失声明**

云霄县火田镇朱旺生遗失残疾人证, 35062219700816251843, 声明作废。

泉州市曼妙聆听贸易有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

**遗失声明**

福建富源石化仓储发展有限公司不慎遗失铜质圆形的公章一枚, 现声明作废。

**租厂房, 找中熙产业园**

60万m<sup>2</sup>精装标准厂房出租, 专业化、规模化、产业聚集

招租热线: 0595-27551111 (酒店、KTV 同步招租)

地址: 泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)