



春分有立蛋的习俗

海都记者 吴诗榕  
胡婷婷/文 马俊杰/图

春色正中分,人间恰良辰。3月20日,迎来了春分节气,春季的第四个节气。春分的“分”有两个含义,一是“季节平分”,二是“昼夜平分”。春分后,严寒逐渐远去,天气愈发温暖舒适。此时,昼夜长短趋于相等,之后白昼时长会逐渐超过黑夜。

近日,我国天气舞台迎来一场强势回暖,从今天至24日,多地气温持续攀升,暖意十足。华北中南部及其以南地区最高气温将直奔25℃以上,部分地区甚至暖如常年5月。福州作为此次升温的“主角”之一,今天的《谈天说地》就来聊聊榕城春分那些事儿。

### 天气

#### “热力值”拉满 福州周末暖如初夏

本周,我国大部地区迎来晴好天气,气温“热力值”拉满。福州作为此次升温的“主角”之一,未来一周将以晴到多云天气为主,白天最高气温可达25℃左右,周末更是直冲30℃。阳光毫无保留地倾洒,空气中弥漫着春日的气息,正是春游的好时节。市民可以提前规划行程,与家人朋友相约郊外,感受大自然的生机与美好。

然而,值得注意的是,尽管白天暖意融融,但夜晨气温回升较慢,福州大部分地区夜晨最低气温仍在10℃左右,昼夜温差超过15℃。这种气温起伏不定的天气最容易让人着凉。建议大家使用“洋葱式”穿衣法,内层穿透气排汗的衣物,中层以保暖为主,外层套件防风外套。热了脱,冷了穿,轻松应对温差变化。

随着气温回升,春游成为市民周末活动的首选。福州西湖公园、鼓山、森林公园等地将成为热门打卡地。市民在欣赏春日美景的同时,也需注意防晒和保湿。阳光虽暖,但紫外线强度逐渐增强,外出时可涂抹防晒霜、戴帽子或使用遮阳伞。



春江春暖鸭先知

# 今日迎春分节气,大回暖开启,福州周末气温直逼30℃ 春色正中分 榕城暖意浓



春分时节,千花百卉争明媚,鸟类也更加活跃

### 习俗

#### “立”蛋、挖春笋 春分趣味多

“昨天阳光正好,我和小姐妹们一起去挖春笋,每个人都收获了满满一袋。挖春笋、吃春笋,怎么不算感受春天呢?”“00后”女生薇薇是个特别热爱生活的人,她告诉记者,春分时节,到山林里挖春笋,不仅能感受大自然的气息,还能让身心彻底放松。

在福州,春分节气承载着丰富的传统文化和民俗活动,市民们通过祭祖、踏青、吃春菜等方式迎接春天的到来。据民俗专家方杰介绍,福州人有着春分时节吃春菜的习俗。春菜是指春季特有的新鲜蔬菜,如春笋、荠菜、菠菜等。这些蔬菜不仅口感鲜嫩,还富含营养。

“许多家庭会在春分节气前后,趁着春菜上市,烹制春笋炒肉、荠菜饺子等菜肴,寓意迎接春天的生机与活力。”方杰说。此外,福州人还会制作“春卷”,将春菜包裹在薄饼中,象征春天的丰收与美好。

除了吃春菜,春分“立蛋”也是福州民间的一项趣味活动。相传春分这天,地球地轴与公转轨道平面处于相对平衡状态,鸡蛋更容易竖立起来,“我们会带孩子尝试立蛋,既有趣味性,也能让孩子们在玩中学到知识”。

### 养生

#### 饮食均衡顺时节 加强锻炼助血运

“此时节气特点是阴阳平衡,故养生也要顺应此时的节气特点,要讲求‘平和’,以和为贵,以平为期,要注意饮食均衡顺时节,加强锻炼助血运。”福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心廖水亨主治医师介绍,今日春分,正当春季三个月之中,平分了春季。

廖水亨表示,春属木,与肝相应,春天肝气旺可伤脾,养生要注意疏肝健脾,适量地多甘少酸。因此,应适量多食甘味的食物,如大枣、山药、菠菜等,少吃酸味的食物,还可以多多选择健脾祛湿的食物,如薏苡仁、山药、鲫鱼等食物。

除了饮食方面需要注意以外,市民还可多多到公园、郊外等地踏青游玩,多与大自然接触,既可身心愉悦,又可疏通经络、调和气血,达到强身健体的目的。

“春分是大自然阳气萌生、升发之时,人与天地相应,体内阳气也顺应自然、向上向外升发,代谢逐渐旺盛,如草木生发。”廖水亨主治医师介绍,此时通过多梳头来刺激头部诸多经穴,能让体内阳气升发舒畅,疏通经络气血,起到养发固发、健脑聪耳、防治头痛的作用。

# 春日一口鲜 尝笋正当时

海都讯(记者 王灵婧 实习生 何妮)大地回暖的春日舞台,总少不了竹笋破土而出的精彩亮相,记者近日走访福州市区多家农贸市场和超市发现,雷笋大量上市,价格亲民,供应充足,吸引不少市民购买。

19日记者来到仓山区永辉超市(滨江金榕店)看到,新鲜的雷笋被整齐地摆放在显眼的位置,笋壳上还带着泥土的芬芳,雷笋上方摆着“春笋季”的招牌,吸引了不少市民驻足挑选。“4.58元一斤的价格还是很划算的。”在货架前挑选雷笋的市民张女士说。

在程浦头菜市场,几乎每个菜摊上都有鲜笋可供选购,每500克价格在5元左右。其中一个摊位,店主将雷笋单独放在蔬菜框内,引得不少市民驻足。

三明永安被称作“竹笋之乡”,永安市洪田镇的农户吴先生告诉记者:“现在是笋季,笋价也是一天一个价,春笋最开始批发价是四块多,到前两天为三块多,昨天就只剩两块多了。”

雷笋和春笋有什么区别呢?吴先生告诉记者,雷笋和春笋虽然都是春季的时令蔬菜,但它们在外观和口感上有所不同。雷笋细长,笋壳呈麻灰色,肉质白嫩,口感清脆,适合炒制或凉拌;春笋则矮胖,笋壳呈黄褐色,肉质厚实,味道鲜美,适合炖汤或焖煮。

在福州,许多家庭会在春季用笋类制作美食。市民刘女士告诉记者,每年春天,她都会做“春笋炖肋排”,将春笋与猪肋排一起炖煮,汤汁鲜美,笋香四溢。笋不仅是家常菜的主角,还被许多餐馆用来制作特色菜肴。

据了解,笋类确实是一种营养丰富的食材,尤其在春季,雷笋和春笋因其鲜美的口感和多样的烹饪方式而备受青睐。它们富含膳食纤维,有助于促进消化和维持肠道健康,同时还含有多种维生素和矿物质,能够帮助清热解毒,增强免疫力。然而,对于脾胃虚寒的人群来说,食用笋类时需要格外注意。笋类性寒,且含有较多的草酸,可能会对肠胃产生一定的刺激,导致消化不良或加重脾胃虚寒的症状,脾胃虚寒者应适量食用。