



# 春分

## 明日“春分”

### 北半球白昼越来越长 昼夜温差较大注意保暖

“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。”《中国天文年历》显示，3月21日6时45分将迎来农历二十四节气中的第四个节气——春分。此时节，春暖花开，莺飞草长，一派欣欣向荣。

每年阳历3月21日左右，太阳处于黄经0度，为春分。春分之日，太阳几乎直射在赤道上，全球

昼夜平分。从这一天以后，太阳直射点逐渐北移，北半球白昼越来越长，黑夜越来越短。

气象资料也显示，春分时节，我国大部分地区日平均气温均稳定在10℃以上，严寒已经逝去，气温回升较快。

我国古代将春分分为三候：一候元鸟至；二候雷乃发声；三候

始电。是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。

春分时节，天气虽然日渐暖和，但昼夜温差较大，而且仍不时有寒流侵袭，不仅带来大风降温，而且雨水较多，甚至阴雨连绵，稍不注意，很容易着凉感冒。

### 春分民俗

#### 竖蛋

在每年的春分那一天，世界各地都会有数以千万计的人在做“竖蛋”试验。这一被称之为“中国习俗”的玩意儿，何以成为“世界游戏”，目前尚难考证。不过其玩法简单易行且富有趣味：选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多，但成功者也不少。春分成了竖蛋游戏的最佳时光，故有“春分到，蛋儿俏”的说法。竖立起来的蛋儿好不风光。

#### 送春牛

春分随之即到，此时便出现挨家送春牛图的。其图是把二开红纸或黄纸印上全年农历节气，

还要印上农夫耕田图样，名曰“春牛图”。送图者都是些民间善言唱者，主要说些春耕和吉祥不违农时的话，每到一家更是即景生情，见啥说啥，说得主人乐意给钱为止。言词虽随口而出，却句句有韵动听。俗称“说春”，说春人便叫“春官”。

#### 粘雀子嘴

春分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤圆，而且还要把不用包心的汤圆十多个或二三十个煮好，用细竹叉撑着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。春分期间还是孩子们放风筝的好时候。尤其是春分当天，甚至大人们也参与。风筝类别有王字风筝，鲢鱼风筝，眯蛾风筝，雷公虫风



春分竖蛋

箐，月儿光风筝，其大者有两米高，小的也有二三尺。市场上有卖风筝的，多比较小，适宜于小孩子们玩耍，而大多数还是自己糊的，较大，放时还要相互竞争看哪个放得高。

### 春分养生



泡菊花茶

中医认为在春分时节正是调理体内阴阳平衡，协调机体

功能的重要时机，因此我们要注意餐饮，把握好养生的好时机。

一是注意养肝。传统中医理论认为，春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾。春季是肝病的高发季节，需要注意养肝，协调肝的阴阳平衡。甘味食物能补肝益肾，如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。而酒会伤肝，春季更不宜饮酒。泡

点菊花茶、薄荷水能起到清除肝脏的作用。

二是多吃时令菜。每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜，得天地之精气，营养价值高。吃有养阳功效的韭菜，可增强人体脾胃之气；豆芽、豆苗、莴苣等食材，有助于活化身体生长机能；而食用桑椹、樱桃、草莓等营养丰富的晚春水果，则能润肺生津，滋补养肝。 (综合)

## 便民信息

信阳市供水集团公司



- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 市城市管理服务热线:12319
- 国税稽查举报:6207648
- 供电抢修:95598
- 自来水抢修:6222251
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 法律咨询:6253148
- 住房公积金热线:12329
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939
- 食品药品投诉电话:12331

### 声明

兹有信阳市浉河区和谐文化传播有限公司营业执照正、副本(证号:411502100005842),行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

兹有王亚彬的道路货运从业资格证件(证号:4115000020011015372),因不慎丢失,特声明作废。

兹有信阳市浉河区清鑫电器商行营业执照副本(证号:411502615063454),因不慎丢失,特声明作废。

兹有信阳市平桥区瑞丽电力配件铸造有限公司开户许可证【证号:人银户管证字(2001)第350号】,因不慎丢失,特声明作废。

兹有信阳市弘运运输集团有限公司豫SA1887号客车,经营信阳至新蔡线路,其道路客运班线经营许可证明(证号为豫客运班许字01466663号),因不慎丢失,特声明作废。

兹有郭忠虎毕业于信阳师范学院行政管理专业专升本毕业证(证号:104775201005966075),因不慎丢失,特声明作废。

兹有河南信阳五云茶业科技发展有限公司行政公章壹枚(编号:4115010060947),财务专用章壹枚(编号:4115010060948),因不慎丢失,特声明作废。

### 医疗

**信阳现代男科医院**  
信阳唯一专业男科品牌医院 新农合定点单位  
**看男科**  
到现代男科医院  
信阳男科热线:6565 888 99 634499094  
地址:市工区路四里棚

**信阳仁爱妇科医院**  
港式妇科 好而不贵  
健康热线:0376-6590888  
地址:信阳市工区路六里棚110号  
(第十中学对面、高压开关总厂旁)  
(豫)医广(2012)第11-08-423号