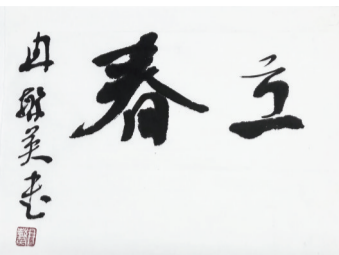




— 王少杰 治印 —

# 立春日吃春食 祈安康愿顺遂

时序更替,兔年春早。二十四节气文化专刊已陪伴读者走过4年时光,在流淌的节气轮回中感受时节之美。在喜气洋洋的辞旧迎新之际,特别感恩美术教育家、著名书画家、天津美术学院教授、天津市中国画学会会长霍春阳先生欣然为2023年二十四节气文化专刊题字“四时悠然”。让我们在新春伊始和新报读者一起跟随春天的脚步,去感受春天的气息,体会四时的悠然。  
本版撰文 新报记者 张治



— 作者 冉繁英 —



— 作者 张玉忠 —



天津美术学院教授 天津市中国画学会会长 霍春阳  
《每日新报·四时悠然》二十四节气文化专刊

立春,是二十四节气中的第一个节气,也是民间重要的传统节日之一。“立”是“开始”的意思,自秦代以来,中国就一直以立春作为春季的开始。立春三候:“一候东风解冻,二候蛰虫始振,三候鱼陟负冰”,说的是东风送暖,大地开始解冻。蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒,河里的冰开始溶化,鱼开始到水面上游动,此时水面上还有没完全溶解的碎冰片,如同被鱼负着一般浮在水面。

## 【四时品茗】

立春时节,以饮用香气浓郁的花茶、红茶、铁观音、普洱茶为好,有利于散发冬天积蓄在体内的寒邪,促进人体阳气的生发,兼具暖胃、养肝之功效,而且花茶浓郁芬芳、清香爽口,还可以提神醒脑、消除睡意。

**解腻茶**——春节期间大鱼大肉吃多了,太多油腻的食物会给肠胃造成负担。红茶可以帮助胃肠消化、促进食欲,可利尿和消除水肿。

**下火茶**——立春过后,人体阳气生发,易上火。可用炒熟蒲公英根泡水代茶饮,清热下火的同时还可促进肝脏排毒,对于春季养肝,大有益处。

**醒脑茶**——立春后,很多人会出现“春困”,可以用薄荷叶泡茶喝,能疏散风热,清利头目,醒脑提神,增进食欲。

## 【四时本草】

梅是个大家族,分果梅和花梅两大类,13个种群,有300多个品种。果梅大致有白梅、青梅和花梅3个大的种群。白梅果实为黄白色,味道微苦,核大肉少,可用来制梅干;青梅果实为青色或青黄色,味酸,可用来制做蜜饯;花梅果实呈红色或紫红色,质细腻而味稍酸,可用来制作陈皮。每年5月、6月,中国南方长江中下游地区出现持续天阴有雨的气候现象,此时正是江南梅子黄熟之时,故称其为“梅雨”或“黄梅雨”,这“梅雨”正是果梅之梅。“望梅止渴”故事中的梅应是青梅。古人称“梅”一般指青梅。沈括在《梦溪笔谈·讥谑》中下了结论:“吴人多谓梅子为‘曹公’,以其尝望梅止渴也。”

梅不仅可以品赏,其花、根、叶、果、仁均可入药。其花蕾,入药称“梅花”,有疏肝解郁、和中化痰的作用。果实入药称为“乌梅”,其质酸性平,可生津液,止烦渴,入肺经能敛肺气止咳,入大肠经能涩肠止泻。

## 【四时风物】

立春的习俗有很多,既有饮食上的吃春卷、春盘、春菜、春饼、春酒以及“咬春”吃萝卜,还有说春、占春及迎春礼等。迎春礼是立春前的重要活动,在立春前一日把春天和句芒神接回来,迎春礼设春官,并预告立春时间。立春日“咬春”是民间立春习俗

的重要内容,唐《四时宝镜》记载:“立春,食芦、春饼、生菜,号春盘。”可见,唐代人在立春日已经开始吃春食、迎春日了。“咬春”的方式不同地区各有不同,北方多以吃春饼卷春菜方式来“咬春”,也有吃萝卜的,食材不一,但都借“咬春”之俗,庆祝春天的到来,也祝愿一年顺遂、家人康健。立春往往和春节邻近,春节时家家要贴的年画中也有不少立春的题材,极具特色的杨柳青年画中就不少立春题材的作品,包括反映立春民俗“鞭打春牛”的《春牛图》等。

天津的立春习俗主要与吃相关,包饺子、炒合菜、吃春饼。“迎春饺子打春面”,天津人立春日的饺子,其馅料大有讲究,要用北方冬春最具代表性的蔬菜——萝卜做馅;炒合菜与春饼是搭配着来的,将韭黄、粉丝、豆芽菜、嫩菠菜炒在一起,再搭配薄而香的春饼,这才是天津人立春日不可缺少的滋味。

立春,二十四节气之首,自此揭开了春天的序幕。

春打六九头,立春往往与中国人最大的节日——春节相邻,从古至今很多立春节气的民俗活动相较其他节气显得更加隆重喜庆。

春种秋收,立春节气在农耕文明更显重要,一年之始,立春之际百姓期盼能有好收成,国家期盼物阜民丰富足安康,立春祭、迎春神、鞭春牛,各种与立春相关的活动不胜枚举。与农业联系紧密的年画中也有不少反映立春民俗活动和期盼的内容,描画春景、祈愿丰年的年画成为立春时节一抹亮丽的色彩。

## 立春的民俗 杨柳青的年画



### 立春的民俗

为了迎接这个万象更新的节气,自古以来就有一个隆重的仪式,古人谓之迎春神。早在周朝就有迎春神之礼。“立春”之日,天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫迎春神。迎春的队伍都是青车、青旗、青衣,吹着牛角号,唱着迎春的《青阳曲》,跳着迎春舞。当时历书还没有出现,官府为了提醒人们春耕即将开始,就于立春这一天,在城镇广场上用黄土塑一头象征耕种的春牛和一个农夫打扮的“芒神(即春神)”。迎春队伍的衣、帽、幡都用青色,象征严冬已去,万物复苏。按照阴阳五行的说法,东方属木,木是青色。“迎春神”,即向

方祈求草木葱茏,谷物茂盛之意。

随着时代的发展,都市人对这一农业时节的认识与了解变得越来越模糊,甚至连春神的模样也记不清了。而在过去“以农为本”的日子里,这一农业时节被许多人所熟知,了解它的手段之一,就是通过古代的日历——皇历。过去“皇历”的第一页就是春神与春牛,而且年年还有新变化。春神一手执鞭,一手牵绳,仿佛要赶牛下地耕种。芒神和春牛的位置,是根据立春到来时间早晚确定的:据宋代陈元靓的《岁时广记》记载,如果在十二月半前后立春,芒神就在春牛的前面,以示农事来得早;如果在正月初一前后立春,芒神就与春牛大致并

行,以示农事来得不早不晚;如果在正月十五前后立春,芒神就在春牛的后面,以示农事来得晚。

### 杨柳青的年画

作为天津民间工艺的四绝之一,杨柳青年画历经了300多年的沧桑变迁,并以其独特的制作工艺列为中国四大年画之首(其他3种年画则为山东的潍坊、苏州的桃花坞、四川绵阳等地出品)。天津的杨柳青年画是首批入选中国非遗名录,以极高的艺术性、实用性和民俗色彩成为天津乃至中国的一个颇具情感和特色的民间艺术代表。杨柳青年画内容包罗万象,除了世人熟知的连年有余的胖娃娃类,还有民俗、仕

女、民间故事等内容。民俗类中就有许多与节气相关的内容,尤其与春节邻近的立春民俗活动在杨柳青年画中也颇有反映,皇帝耕地、祭春等,从现存的杨柳青年画中也管窥旧时立春活动的隆重和丰富。

作为杨柳青年画非遗技艺传承人的霍庆有先生,醉心杨柳青年画艺术,几十年来恢复、挖掘、整理了大批杨柳青年画宝贵内容,围绕“木版”这个核心,在严格坚持杨柳青年画传统绘画技艺的基础上,也创作了大量极富新意的杨柳青年画精品,尽己之力努力让杨柳青年画这朵中国民间艺术的璀璨之花越开越艳。

本文图片由霍庆有提供

