

# 相约春天里! 这些立春习俗你知道吗?

大年初六,恰逢二十四节气的第一个节气“立春”。“立春”遇“新春”,一切都是新的开始,让我们相约春天里,共同体验春节假期里的新气象。

“立”是开始,一年自此而始,随着万物生长的前奏,河南台推出了《不一样的中国节气》系列节目——

立春篇。

以梦境开端,又以梦境结尾,通过这种“梦”的设计,展现了春天的独特魅力与人生哲理的交融。

自秦代以来,中国就一直以立春作为二十四节气的开始,关于立春的习俗和讲究也是不胜枚举。



## 咬春

立春这一天,中国民间习惯吃萝卜、葱、面饼,称为“咬春”。

最早的记载显示咬春吃春饼,民间在立春这一天要吃一些春天的新鲜蔬菜,既为防病,又有迎接新春的意味。



## 捂春

“春天孩儿脸,一天变三变。”立春后天气多变,早晚温差大,在中医看来,立春时节阳气渐生而阴寒未,适宜“春捂”。

就是说天刚转暖时,不要过早减少衣物,以防春寒损伤初生的阳气。年老体弱的人换装时更要审慎,不可骤减。



## 寻春

立春后,万物即将呈现一派欣欣向荣的景象,人体的新陈代谢也变得旺盛。

中医认为肝属木,与春相应。木有无拘无束地发芽生长的特性,肝脏也喜好生发调达、尽情疏泄。也就是说,肝与人们的情志密切相关。



## 新春装点家的植物推荐

在万物复苏之前,搬几盆清新的植物将家装扮,充满生机的绿色带来春日气息,娇艳的花卉更添喜庆氛围,让人心情愉悦。家里摆一些什么花好呢?

### 1、水培植物

没时间换土浇水,可以养一些干净的适合水培的植物,无土栽培的方式简单又便捷,干净的根系在花瓶中交错,看上去就美美的。富贵竹、水仙花、风信子、白掌、铜钱草等,都很适合春节摆放在家。

### 2、悬挂植物

若家里空间不大,可以考虑把植物挂起来,节省空间又好看,让节日的家中多一个绿植角。可以挂起来的植物如吊兰、情人泪、常春藤、爱之蔓、纽扣玉藤等垂挂型的盆栽植物,为喜庆的年份更添一份盎然绿意。

### 3、大型观叶植物

倘若房间大,光线充足,尤其是北方冬季温暖的房间里,想养一些放在角落或沙发边的大型盆栽植物,可以选择近年来比较流行的散尾葵、春雨、巴西木、橡皮树、琴叶榕等。金橘树、富贵子等有吉祥招财之意,也很适合过年摆在家中或送给亲友。

### 4、观花类植物

春节一定有要喜庆的气氛,观花植物正好映衬了花开富贵的寓意,一些在这个季节能观赏花朵的植物可以为节日增添色彩,蝴蝶兰、长寿花、杜鹃花、君子兰、海棠和蟹爪兰等有锦上添花、鸿运当头之寓意,是春节花市上很受欢迎的盆花。

趁着春节假期,不妨在看完河南台的中国节气系列节目后,到花卉市场,来一场春天的约会吧!

大象新闻