# 春分节气的含义

作者：夜色微凉 更新时间：2025-03-02

*春分是反映四季变化的节气之一。春分节气的含义是什么?下面小编来给大家介绍，欢迎阅读!　　春分，古时又称为“日中”、“日夜分”，在每年的3月19日～22日，这时太阳到达黄经0°。据《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，...*

　　春分是反映四季变化的节气之一。春分节气的含义是什么?下面小编来给大家介绍，欢迎阅读!

　　春分，古时又称为“日中”、“日夜分”，在每年的3月19日～22日，这时太阳到达黄经0°。据《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”另《春秋繁露·阴阳出入上下篇》说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”所以，春分的意义，一是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时;二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。

　　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。”便是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。

　　3月19日～22日是二十四节气的春分，太阳运行到黄经0度(春分点)时开始春分节气。分者半也，这一天为春季的一半，故叫春分。春分这一天阳光直射赤道，昼夜几乎相等，其后阳光直射位置逐渐北移，开始昼长夜短。

　　春分节气，东亚大槽明显减弱，西风带槽脊活动明显增多，蒙古到东北地区常有低压活动和气旋发展，低压移动引导冷空气南下，北方地区多大风和扬沙天气。当长波槽东移，受冷暖气团交汇影响，会出现连续阴雨和倒春寒天气。

　　春分时节，除了全年皆冬的高寒山区和北纬45°以北的地区外，全国各地日平均气温均稳定升达0℃以上，严寒已经逝去，气温回升较快，尤其是华北地区和黄淮平原，日平均气温几乎与多雨的沿江江南地区同时升达10℃以上而进入明媚的春季。辽阔的大地上，岸柳青青，莺飞草长，小麦拔节，油菜花香，桃红李白迎春黄。而华南地区更是一派暮春景象。从气候规律说，这时江南的降水迅速增多，进入春季“桃花汛”期;在“春雨贵如油”的东北、华北和西北广大地区降水依然很少，抗御春旱的威胁是农业生产上的主要问题。

　　“春分麦起身，一刻值千金”，北方春季少雨的地区要抓紧春灌，浇好拔节水，施好拔节肥，注意防御晚霜冻害;南方仍需继续搞好排涝防渍工作。江南早稻育秧和江淮地区早稻薄膜育秧工作已经开始，早春天气冷暖变化频繁，要注意在冷空气来临时浸种催芽，冷空气结束时抢晴播种。群众经验说：“冷尾暖头，下秧不愁。”要根据天气情况，争取播后有3—5个晴天，以保一播全苗。春茶已开始抽芽，应及时追施速效肥料，防治病虫害，力争茶叶丰产优质。

　　“二月惊蛰又春分，种树施肥耕地深。”春分也是植树造林的极好时机，古诗就有“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分”之句。在火热的农忙季节，要继续用我们的双手去绿化祖国山河，美化我们的环境。

　　春分是反映四季变化的节气之一。我国古代习惯以立春、立夏、立秋、立冬表示四季的开始。春分、夏至、秋分、冬至则处于各季的中间。春分这天，太阳光直射赤道，地球各地的昼夜时间相等，所以古代春分秋分又称为“日夜分”，民间有“春分秋分，昼夜平分”的谚语。

　　春分后，我国南方大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。华中有\"春分麦起身，一刻值千金\"的农谚。南方大部分地区各地气温则继续回升，但一般不如雨水至春分这段时期上升得快。3月下旬平均气温华南北部多为13℃至15℃，华南南部多为15℃至16℃。高原大部分地区已经雪融冰消，旬平均气温约5℃至10℃。我国南方大部分地区等河谷地区气温最高，平均已达18℃至20℃左右。南方除了边缘山区以外，平均十有七、八年日平均气温稳定上升到12℃以上，有利于水稻、玉米等作物播种，植树造林也非常适宜。但是，春分前后华南常常有一次较强的冷空气入侵，气温显著下降，最低气温可低至5℃以下。有时还有小股冷空气接踵而至，形成持续数天低温阴雨，对农业生产不利。根据这个特点，应充分利用天气预报，抓住冷尾暖头适时播种。

　　春分这一天阳光直射赤道，昼夜几乎相等，所不同的是北半球是春天，南半球是秋天，其后阳光直射位置逐渐北移，北半球所得到的太阳辐射逐渐增多，天气一天天变暖，同时白昼渐长，黑夜渐短。春分节气，受冷暖气团交汇影响，雨水也要多起来。这不，今年的春分，我省没有太阳光顾，取而代之的是云层渐厚，雨水如注。

　　俗话讲：“春分麦起身，肥水要紧跟”。一场春雨一场暖，春雨过后忙耕田。春季大忙季节就要开始了，春管、春耕、春种即将进入繁忙阶段。春分过后，越冬作物进入生长阶段，要加强田间管理。由于气温回升快，需水量相对较大，农民朋友要加强蓄水保墒。

　　春分日期的计算 [Y\*D+C]-L

　　公式解读：年数的后2位乘0.2422加20.646取整数减闰年数。21世纪春分的C值=20.646。

　　举例说明：2024年春分日期=[92×.0.2422+20.646]-[92/4]=42-23=19，3月19日是春分。

　　例外：2024年的计算结果加1日。

　　春分养生

　　3月21日是二十四节气中的春分。“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。这时太阳黄经为0度，太阳的位置在赤道上方。农历书中记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”

　　春分日是春季九十天的中分点，南北半球昼夜相等。从这一天起，太阳直射位置渐向北移，南北半球昼夜长短也随之而变，北半球昼长夜短，南半球与之相反。春分一到，雨水明显增多，我国平均地温已稳定通过10度，这是气候学上所定义的春季温度。而春分节气后，气候温和，雨水充沛，阳光明媚，我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段，此时也是早稻的播种期。各地农谚对春分有不同的说法：山东有谚语“春分日植树木，是日晴，则万物不成”;湖北有“春分有雨家家忙，先种瓜豆后插秧”;广东有谚语“春分在前，斗米斗钱”。

　　欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”无论南方北方，春分节气都是春意融融的大好时节，我国的台湾省更是兰花盛开的时候。

　　由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。斯大林有言：“物体相对静止的可能性，暂时平衡的可能性，是物质分化的根本条件，因而也是生命的根本条件”。我们为了求得这种“暂时平衡状态”的“生命的根本条件”，对保持人体的阴阳平衡就成为养生的一条重要法则，这一法则无论在精神、饮食、起居等方面的调摄上，还是在自我保健和药物的使用上都是至关重要的。我们在养生中如何运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到机体内外的平衡状态，使人体这一有机的整体始终保持一种相对平静、平衡的状态是养生保健的根本。

　　《素问·至真要大论》：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。是说人体应该根据不同时期的阴阳状况，使“内在运动”也就是脏腑、气血、精气的生理运动，与“外在运动”即脑力、体力和体育运动和谐一致，保持“供销”关系的平衡。避免不适当运动的出现而破坏人体内外环境的平衡，加速人体某些器官的损伤和生理功能的失调，进而引起疾病的发生，缩短人的生命。现代医学研究证明：人的生命在活动过程中，由于新陈代谢的不协调，可导致体内某些元素的不平衡状态的出现，即有些元素的积累超量，有些元素的含量不足致使早衰和疾病的发生。而一些非感染性疾病都与人体元素平衡失调有关。如当前在世界上危害人类健康最大的心血管病和癌症的产生，都与体内物质交换平衡失调密切相关，究其原因，无一不是阴阳失调之故。平衡保健理论研究认为，在人生不同的年龄段里，根据不同的生理特点，调整相应的饮食结构，补充必要的微量元素，维持体内各种元素的平衡，将会有益于我们人类健康。

　　《素问·骨空论》：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。传统饮食养生与中医治疗均可概括为补虚、泻实两方面。如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚;解表、清热、利水、泻下、祛寒、去风、燥湿等方面则可视为泻实。中医养生实践证明，无论补或泻，都应坚持调整阴阳，以平为期的原则，科学地进行饮食保健，才能有效地防治很多非感染性疾病。

　　从立春节气到清明节气前后是草木生长萌芽期，人体血液也正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期，此时易发常见的非感染性疾病有高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。在此节气的饮食调养，应当根据自己的实际情况选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊;又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。在思想上要保持轻松愉快，乐观向上的精神状态。在起居方面要坚持适当锻炼、定时睡眠、定量用餐，有目的地进行调养，方可达到养生的最佳效果。

　　春分趣话

　　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”的玩艺儿，何以成为“世界游戏”，目前尚难考证。不过其玩法确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。

　　春分这一天为什么鸡蛋容易竖起来?虽然说法颇多，但其中的科学道理真不少。首先，春分是南北半球昼夜都一样长的日子，呈66.5度倾斜的地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态，有利于竖蛋。其次，春分正值春季的中间，不冷不热，花红草绿，人心舒畅，思维敏捷，动作利索，易于竖蛋成功。更重要的是，鸡蛋的表面高低不平，有许多突起的“小山”。“山”高0.03毫米左右，山峰之间的距离在0.5～0.8毫米之间。根据三点构成一个三角形和决定一个平面的道理，只要找到三个“小山”和由这三个“小山”构成的三角形，并使鸡蛋的重心线通过这个三角形，那么这个鸡蛋就能竖立起来了。此外，最好要选择生下后4～5天的鸡蛋，这是因为此时鸡蛋的蛋黄素带松弛，蛋黄下沉，鸡蛋重心下降，有利于鸡蛋的竖立。

　　竖立鸡蛋不仅有许多科学道理，而且还包含很多丰富深邃的哲学思想。意大利著名航海家哥伦布横渡茫茫大西洋，发现了美洲新大陆，有人对其发现不以为然，甚至讥其为“纯属偶然”。在一次庆功大会上，哥伦布提议宴会上的先生女士小姐尝试一下，能不能把桌上的鸡蛋竖立起来，结果没有一个成功。哥伦布说，现在看我表演。他把鸡蛋磕下去，鸡蛋壳破了，蛋也就竖立起来了。然后他说，这就是我的发现，的确十分容易，但是，为什么你们不会?

　　鸡蛋匀称光滑的曲线是它难以竖立起来的原因，也是它的魅力所在。欧洲文艺复兴时期的著名画家达芬奇，曾经废寝忘食两年多，天天练画蛋曲线，这为他后来成功地塑造蒙娜丽莎神秘的微笑打下了坚实的基础。我国民间把脸庞称为“脸蛋”，并以蛋形作为脸庞美丽与否的标准，充分说明了我国人民高超的美学鉴赏水平和蛋形的美学属性。可是，在很长一段时间里，人们一直找不到蛋形曲线的数学表达式，就连数学家也只能凭借直尺和圆规来近似作出蛋曲线。难怪画了成千上万个蛋圆的画家也说，没有两个是一模一样的。直到现代，数学家才找到下列蛋曲线的数学方程：x2/a2+y2/(ky+b)2，其中|K|<1，终于解开了蛋曲线作图这个困惑几代人的难题。今天，造型为蛋形的汽车、飞艇、桥梁、隧道、体育馆、音乐厅和其他建筑物，在世界各地都可以看到，它们完善地实现了科学与文化、科学与艺术、科学与美学的结合。

　　天文现象

　　在时间周期上是指太阳位于黄经 0°和15°度之间的位置，大约是3月19日至4月5日之间。但在实务上通常特指太阳真正位于黄经0°的那天：3月19日～3月22日。

　　地球上的现象

　　春分时，太阳直射点在赤道上，此后太阳直射点继续北移，故春分也称升分。

　　春分时，从理论上说，全球昼夜等长(参见晨昏蒙影)。春分之后，北半球各地昼渐长夜渐短，南半球各地夜渐长昼渐短。

　　春分时，全球无极昼极夜现象。春分之后，北极附近开始极昼，范围渐大;南极附近极昼结束，极夜开始，范围渐大。

　　春分时的日照情况，这时的昼夜时间相同

　　物候

　　玄鸟至︰玄鸟，燕也，高诱曰：“春分而来，秋分而去也。”

　　雷乃发声︰阴阳相薄为雷，至此，四阳渐盛，犹有阴焉，则相薄乃发声矣;乃者，《韵会》曰：“象气出之难也。”注疏曰：“发，犹出也。”

　　始电︰电，阳光也;四阳盛长，值气泄时而光生焉。故《历解》曰：“凡声，阳也;光，亦阳也。《易》曰：“雷电合而章。”《公羊传》又曰：“电者，雷光。”是也，徐氏曰：“雷阳，电阴。”非也。盖盛夏无雷之时，电亦有之，可见矣。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找