



欢乐时光



节气·文化

结伴宋词 诗话立春

●马超

“春已归来，看美人头上，袅袅春幡。无端风雨，未肯收尽余寒。年时燕子，料今宵梦到西园。浑未办，黄柑荐酒，更传青韭堆盘。”辛弃疾的《汉宫春·立春日》把一个天微寒、春光慢、人影绰绰春满园的宋代立春日，绘声写影地展现在眼前。

春风吹上美人头，春雨打湿故人袖，想必旧年梁上燕，也已经在立春之夜梦回故园。冬天的余寒此时此刻，因着一杯春酒凉意尽收。春山春水，春风春雨，春草春花，春燕春园，春夜春心，八百多年前的立春，就这样在平平仄仄的诗行里袅袅娜娜地上演。

纵使立春时节天气尚存轻寒，但因春归已成既定事实，人心便如随风摇曳的春幡一样，摇曳出丝一般的春线。中国人对春的渴望，随着一杯黄柑腌渍的腊酒下肚，一番暖意顿时涌上心头。

晋人尚韵，唐人尚法，宋人尚意。宋朝人对春的喜爱也显得深邃内敛，意境深远。

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。”南宋张栻的《立春偶成》或许是最为人熟知的立春词。古人对自然的变化比我们敏感得多，立春的生机是肉眼可见的冰霜渐少，也是推己及人的草木先知。

“以黄钟之钟，大吕之声为均者，黄钟阳声之首，大吕为合。”宋人耳中的春之音，是黄钟大吕之音。立春之日，奏黄钟、歌大吕、舞云门。莫道知音千古少，天涯何处不宫商。春音是需要用心去感悟的，这支曲调，种子听得，远山听得，微雨听得，梅花听得，草木鸟兽尽听得，每一个用心感悟春回律转的中国人听得。

立春之后，春风泼绿，万物复苏。天地开启奔向春天的生发之路。从万物闭藏的冬走向生机勃勃的春，新的轮回再次开启。虽只是春的前奏，但又有一场大戏，不是大幕徐徐拉开的那一刹那，更撩人心弦？自此起，南北农人开始上演一出《耕织调》，良田是琴，垄沟是弦，犁铧是弓，老牛拉弦，耕夫把调，春风作和。这出折子戏，写的是人勤春早争朝夕，唱的是策马扬鞭开新局。（据《中国气象报》）

立春养德

●顾伯冲

立春，是二十四节气中的第一个节气，民间又称“打春”“立春节”“正月节”“岁节”“岁旦”等。《月令七十二候集解》中写道：“立春，正月节；立，建始也；五行之气往者过来者续于此；而春木之气始至，故谓之立也。”唐代诗人卢仝在《人日立春》中有吟：“春度春归无限春，今朝方始觉成人。从今克己应犹及，颜与梅花俱自新。”宋代词人史浩在《满庭芳·立春》中写道：“梅萼冰融，柳丝金线，绪风还报初春。木君青旆，猎猎下苍旻。亲奉虚皇妙旨，将枯朽、咸与维新。须臾见，芳效乐圃，生气遍无垠。青丝，行白玉，一杯介寿，红浪粼粼。便安排歌舞，蝶翅莺唇。别有神仙窟宅，乾坤内，充满氤氲。功成处，花开不老，酒熟镇甘醇。”送走凛冽的隆冬，终于迎来了春日的气息。草木向荣时，人间亦欣然。这一切源于天地阴阳转化，阴退阳升，生气始发，万物复苏，新的一个轮回从此开始了。

立春时节，天地立春，阳气回升，人也要效法天地，回升自身的阳气。自然这个大宇宙，阳气回升；而人体这个小宇宙，更需要阳气的回升。从一定意义上讲，这个阳气就是“立德”。《礼记·大学》中说：“德润身。”因此，立春时节，除了基本的保暖、食补，还要行善养德。以善升阳，一个人自然元气充足，身体健康。因为立德行善能焕发内心的光明，回升自身阳气，更能立起一年的精气神；“天道无亲，常与善人”，行善到一定程度，内心自然就清静了，精、气、神三者互相影响，元气自然就会充沛。从一定意义上讲，人是靠德行立于世上，这个世界也是有了德行才充满温暖，才能正常运转。

百行德为首，为官须养德。对于领导干部来说，不断培养自己高尚的情操，如同持续给自己补气升阳一样，从而锻造出金刚不坏之身。何况，“官德”不仅是检验领导干部素质高低的“试金石”，更是党风政风的“风向标”，是整个社会道德风尚的“导向仪”。古人所云：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”道理就在这里。历史和现实、正面与反面都雄辩地说明了“苟正其身矣，于从政乎何有？不能正其身，如正人何？”用现在的话说，就是领导干部只有品德高尚，才会有坚强的意志和良好的个人道德修养，才能时刻记住住用权为民，做一个为官有为的好干部。

领导干部如何加强自身的道德修养呢？简言之，做官先做人。好人不见得是好官，但好官却首先应当是好人。只有做好人，才能做好官。作为领导干部，比普通人来说，标准应当更高一些。具体来说：思想境界要高。树立正确的“三观”和权力观、地位观、利益观，不为私心所扰，不为名利所累，不为物欲所惑，堂堂正正做人，踏踏实实做事，清清白白做官。眼界要广。想问题、做事情的眼光要长远，眼界要开阔，要有谋大局、看长远的思维，要从自我和小圈子中解脱出来。胸怀要宽。要有海纳百川的胸怀，有容人容事的气度，不以一己之荣辱、一己之得失定取舍，而要以国家和人民长远利益为重。小节要慎。重视小节、管住小节，守住自己的“精神家园”和原则底线，积极培养高尚情趣，慎独慎微，清清白白为官，干干净净做人。

（据《中国纪检监察报》）

节气·风物

舌尖知春味

●张西昌

每到立春时，人们都会用各种方式迎接春天的到来，今年也不例外。品尝春日美食的“咬春”最为常见。一个“咬”字，折射出中国人对春天的亲近与期盼。随着物质的丰富，品味舌尖春意花样不断翻新，其中的人文意蕴也更显悠长。

“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”，顺应天时，饮食有节，是中国传统饮食文化的重要理念。

中国养生学亦讲究“护阳”与“疏肝”。新发的春芽如竹笋、香椿、豆芽、韭菜、荠菜、菠菜等，含着泥土的芬芳与生命的能量，有疏清体内郁积、生发五脏新气的功用。以此为食材做成春卷、春饼等，成为人们立春时节重要的饮食仪式。这些食物虽然简单，却以新鲜的滋味，撩拨着人们心头萌动的清浅春意。

在不少地方，立春时节还有做花馍、吃年糕的习俗。这类食物常常寓意幸福美满、步步高。我的老家陕西，立春前后，花馍便开始频现于农妇指尖，人们将面团制作成各种造型，在自然界花朵大多还未吐芳之前，以

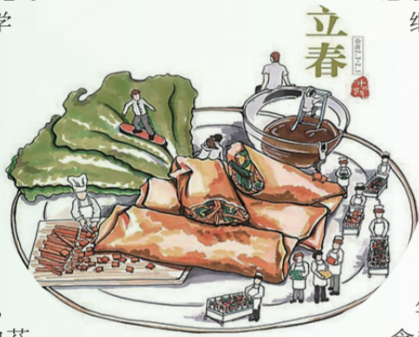
“心花”的方式表达着迎春的真切喜悦和无限希冀。

糕点，是南北方共有的节庆美食。如今，新中式糕点成为人们立春前后走亲访友的适宜伴手礼，各地花样层出不穷，受到年轻人喜爱。一些新中式糕点，常以茶、花、叶等做馅料，满足人们享受春味、感知春意的需求。在保证原材料安全的基础上，新中式糕点愈发注重味道

细分、造型美感，再加上数智化技术使烘焙工艺生产效率提升，大大满足了广大青年群体对美食颜值与文化内涵的双重需求，使“咬春”更富新意。

文化的传统，与百姓生活模式的变迁相伴相生。每年的立春，大都在春节前后，节气与节日“双仪式”相撞，让舌尖上的美味，平添了更多的精神内涵。此时，人们归乡、团聚、交流，甚而拜祖敬亲、感恩天地，以多元民俗欢庆春天的来临。寓意吉祥的春日限定美食，带给人双重的快乐和满足，更富含对未来的美好期盼。

（据《人民日报》）



立春



枝头嬉戏



烟火乡村

本版图片由本报记者李晓明摄