# 2024年春分节气吃什么食物[五篇]

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-06-24

*第一篇：2024年春分节气吃什么食物2024年春分节气吃什么食物你知道吗?每年公历3月21日，太阳到达黄经0度(春分点)时开始。这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”。一起来看看2024年春分节气吃什么食物，欢迎查阅!春分时节...*

**第一篇：2024年春分节气吃什么食物**

2024年春分节气吃什么食物你知道吗?每年公历3月21日，太阳到达黄经0度(春分点)时开始。这天昼夜长短平均，正当春季九十日之半，故称“春分”。一起来看看2024年春分节气吃什么食物，欢迎查阅!

春分时节吃什么水果

桑葚

春天正是桑葚时节，它不仅是一种水果，更是一剂春季滋补良药。春天天气多变，易出现食欲不振的情况，而桑葚中含有鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质，能帮助食物的消化，其味酸甜可口，有改善食欲、健脾胃、助消化的功效。而且，还能补血滋阴、生津止渴。

吃新鲜的桑葚，要挑选紫黑熟透的，先用盐水浸泡，流水冲洗干净后再食用，桑葚皮比较薄，清洗的时候要避免用力搓洗。只要用流动的水冲洗，然后再用淡盐水浸泡一下就好了。此外，也可以将桑葚制作成果汁、果酱、桑葚酒、桑葚干、桑葚蜂蜜膏等美食。

樱桃

在春季水果中，值得推荐还有樱桃。樱桃素有“春果第一枝”的美誉，它果实肉厚、味美多汁、营养丰富，铁含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，春天吃能健脾开胃、补中益气。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺应忌食或少食。吃不了樱桃，草莓也是很不错的选择。

草莓

中医认为，草莓有去火、解毒、清热的作用，春季人的肝火往往比较旺盛，吃点草莓可以起到抑制的作用。草莓最好在饭后吃，因为它含有大量果胶及纤维素，可以促进肠胃蠕动、帮助消化、改善便秘，适用于食欲缺乏、餐后腹胀、便秘等病症。

挑选个头儿适中的草莓，这样的草莓通常不会“空心”，而且富含水分。需要注意的是，过于成熟的草莓外观局部发黑，很难保证新鲜度，最好选择八成熟左右、红而不软的草莓，这样的草莓口感最好。

菠萝

春季正值许多新鲜的菠萝上市，菠萝几乎含有所有人体所需的维生素，16种天然矿物质，并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁，能有效分解脂肪。因此，不妨每天吃点菠萝作为餐后水果，或用鲜菠萝和你喜欢的水果榨成菠萝汁饮用。

需要注意的是，菠萝会让一部分人过敏，这样的症状被称为“菠萝病”或者“菠萝中毒”。吃菠萝应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出甙类，然后再吃，用盐水泡菠萝后，能够有效破坏“菠萝朊酶”的内部导致过敏的结构，从而失去使人过敏的能力，并丧失对于有的体质的毒性。

橙子

在众多的水果类别中，以带酸性的水果含较多维他命C，现今的营养学已一致推崇维他命C为抗氧化剂之一。春季天气干燥，在春季吃橙子可有效补充水分和维生素C，延缓衰老。橙子还有生津止渴，舒肝理气、通乳、消食开胃等功效，有很好的补益作用。

橙子味美但不要吃得过量。吃完橙子应及时刷牙漱口，免得对口腔牙齿有害。不要用橙皮泡水饮用，因为现在的橙皮上一般都含有保鲜剂，很难用水洗净。

春分吃蔬菜建议

荠菜：荠菜是一常吃的野菜，又名鸡儿肠、鸡心菜、田边菊、红梗菜等。在荠菜中含有含草酸、酒石酸、苹果酸、延胡索酸、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及胡萝卜素和多种维生素等，荠菜酸有明显的止血作用。

枸杞芽：枸杞的嫩芽营养成分丰富，特别含有肌甙、谷氨酸、门冬氨酸、精氨酸等，能够滋补肝肾、清火明目，增强人体免疫力。可用于抗疲劳和降低血压，并能保肝、降血糖、转化血管、降低血脂，对脂肪肝和糖尿病患者具有一定的疗效。

春笋：甘，寒。清热化痰，和中润肠。含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素B、维生素C、粗纤维等。笋中的大量纤维素，能增加胃肠蠕动，降低吸收，常食对单纯性肥胖者大有裨益还可以防治高血脂症、高血压、冠心病、糖尿病、肠癌及便秘、痔疮等疾病。

苦菜：苦菜在我国大部分地区有生长，又有叫苦蕈菜、苣菜、败酱等。苦菜顾名就能知其属性是味苦性寒，但营苦菜养成分丰富，苦菜富含维生素C及大量铁质，还有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B及钙、磷等。能够清热燥湿、消毒排脓、凉血止血。对于消除小儿食热甚佳。

马兰头：马兰头，又有叫马兰、螃蜞头草、田边菊等，我国大部分地区路边及田野有生长，也有人工栽培。其含丰富的维生素C、维生素A、蛋白质、脂肪、钙、铁等，味辛性凉清热解毒，凉血止血，对于口腔溃疡、咽喉肿痛、衄血、血痢等都有一定食疗作用。把马兰头做熟加调味后，美味可口，为家庭喜食的蔬菜之一，并有一定的药用价值，经常食用可达清火明目之目的。

灰灰菜：灰灰菜性味苦凉，有清热利湿、解毒的功效，对感冒发烧有良效。常吃灰灰菜，可以解油腻，防止肉食引起的血脂高和肥胖。

春分养生药膳

金针菜汤

用料：金针菜30克，冰糖适量。

制用法：将金针菜加水煎30分钟，去渣，加入冰糖稍煮令溶，睡前l小时服下。

功效：清热、安神

话应症：失眠。

灯心竹叶茶

用料：灯心草、鲜竹叶各60克。

制用法：将上2味洗净，水煎取汁，代茶饮用。每日l剂。

功效：安神定志、清心镇惊。

适应症：心胆气虚型失眠、症见心慌不寐、寐易惊醒、胆怯惊恐、多梦等。

桑椹子茶

用料：桑椹子15克，冰糖适量。

制用法：将上2味捣碎，放人杯内，用拂水冲泡，代茶饮用。每日1-2剂。

功效：滋补肾阴、清心降火。

适应症：心肾不交型失眠，症见心烦不寐、头晕耳鸣、心悸。

酸枣仁茶

用料：酸枣仁9-15克，白糖适量。

制用法：将酸枣仁捣碎，水煎取汁，调入白糖，代茶饮用。每日l剂。

功效：补肝益胆、宁心安神。

适应症：心胆气虚型失眠。

猩红热

猩红热是由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病，好发于10岁以下的儿童，一年四季皆可发生，但以春季为多。

山楂银菊茶

用料：山楂、银花、菊花各50克，白糖适量。

制用法：将前3味水煎取汁，调入白糖，代茶饮用，每日1剂。2岁以下小儿药量酌减。

功效：辛凉清热、解毒利咽。

适应症：猩红热初发期，症见发热恶寒、头痛呕吐、咽痛红肿、遍身酸痛，似及痧点隐约可见，或初见痧疹等。

银花生地绿豆汤

用料：银花、生地黄各20克，绿豆30克，白糖适量。

制用法：将银花、生地加水煎汤，去渣，再入洗净的绿豆煮汤，熟后调入白糖即成。每日l剂，2-3次分服。

功效：滋阴清热、凉血解毒。

适应症：猩红热恢复期，症见丹痧布齐后1-2日，皮肤开始脱屑，此时身热渐退，咽部糜烂疼痛亦渐减轻，但尚有低热、唇口干燥，或伴干咳、食欲不振等。

**第二篇：春分节气的由来及食物**

春分节气的由来及食物

春分节气的由来

春分，是“二十四节气”之第四个节气。“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。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。”春分通常特指太阳视黄经位于0°的时刻，在每年农历二月十五前后(公历约为3月19日~22日期间)。

春分是中国传统的节日，春分这一天太阳直射地球赤道，南北半球季节相反，北半球是春分，在南半球来说就是秋分。

春分，古时又称为“日中”、“日夜分”、“仲春之月”。《明史·历一》说：“分者，黄赤相交之点，太阳行至此，乃昼夜平分。”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，春分正值春季三个月之中，平分了春季。

关于春分的由来有两种说法，一说是古时以立春至立夏为春季，而春分正处于春季三个月正中，平分了春，如《月令七十二候集解》中记载：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。秋同义。”而讲究天人感应的董仲舒则在《春秋繁露·阴阳出入上下篇》里讲：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”一年中这一天昼夜是基本相等的，另外一天就是秋分。另外，从这天开头白昼比黑夜长了哦~

春分也是节日和祭祀庆典，古代帝王有春天祭日，秋天祭月的礼制。《礼记》：“祭日于坛。”孔颖达疏：“谓春分也”。清潘荣陛《帝京岁时纪胜》：“春分祭日，秋分祭月，乃国之大典，士民不得擅祀。

春分吃什么食物

蜂蜜

蜂蜜味甘，入脾胃二经，常吃它能关心补中益气，达到提升体质的效果。春季的时候由于温差比较大，所以有许多人都会感冒，假如能够常吃蜂蜜，滋补身体，那么我们的免疫力量得到了提升，感冒的状况也会有所削减的。

红枣等养脾甜食

春天的时候适当的吃一些甜味的食物是很好的，以为你甜食能够养脾。春天的时候我们简单消失肝火旺盛的状况，这个时候就不宜吃酸味的食物了，而是应当要吃甜食。推举吃红枣，不仅能养脾，还能关心补血和美容哦。

春芽

春芽其实不是某一种菜，而是一类蔬菜的总称。在成熟的时候有嫩绿色的芽的，都可以说是春芽。比如说豆芽、豆苗以及莴笋和香椿。这些蔬菜成熟了之后立马就吃，味道会特别好，等到老了之后就味道一般了，所以建议在春分时多吃。

韭菜

春天的气温忽冷忽热，所以要保养阳气，韭菜对人体的阳气很有好处。韭菜中还含有挥发油、多种维生素等等养分物质，对于健胃。提神有很好的作用。春天的韭菜是韭菜中的佼佼者，不仅味道鲜美，而且形状也是很好看的。春天吃韭菜的方法有许多，炒豆芽或者是豆干的时候都可以加一些韭菜。

春笋

被誉为“素食第一品”的春笋作为美味佳肴，自古以来备受人们宠爱。文人墨客和美食家对它赞美不已，有“尝鲜无不道春笋”之说。春笋笋体肥厚，美味爽口，养分丰富，可荤可素。做法不同，风味也各异，炒、炖、煮、煨皆成佳肴。地方名菜春笋均占一席之地，如上海的“枸杞春笋”，南京的“春笋白拌鸡”，浙江的“南肉春笋”。不过，北方很难吃到新奇的春笋，假如是弗尔马林里泡过的就算了吧。

樱桃

素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽艳丽，养分丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需留意的是，樱桃属火，不行多食，身体阴虚火旺应忌食或少食。吃不了樱桃，草莓也是很不错的选择。

菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，而不是赵本山和宋丹丹说的“秋菠”。“春菠”根红叶绿，鲜嫩特别，为可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有好处。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁的汲取，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

春分竖蛋的要点

1、挑鸡蛋

首先要选择一头大一头小的鸡蛋，立蛋时将大头朝下，这样重心会比较低，就像不倒翁一样，简单保持平衡。

2、查找支持面

找到合适的支持面，做一个小试验，在桌面上涂上印泥，再把鸡蛋立在涂有印泥的桌面，就可以发觉，能立住的鸡蛋，底部会有一个肉眼很难看清的平面，一旦重力作用线能经过这个平面，鸡蛋就能站立起来。

3、手要稳

由于生鸡蛋里的蛋黄位置也会影响鸡蛋的站立状况，所以立鸡蛋的手要尽量保持不动，让蛋黄可以渐渐沉淀到鸡蛋下部，这样重心就能足够低，使鸡蛋保持平衡。

**第三篇：六类春分应吃的食物**

六类春分应吃的食物

养脾佳品大红枣

我国古代名医孙思邈说过：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”意思是说，春季宜少吃酸的，多吃甜的。中医认为春季为肝气旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味食品。而人们在春天里的户外活动比冬天增多，体力消耗较大，需要的热量增多。但此时脾胃偏弱，胃肠的消化能力较差，不适合多吃油腻的肉食，因此，热量可适当由甜食供应。红枣正是这样一味春季养脾佳品。

补中益气有蜂蜜

蜂蜜也是“吃春”的首选，中医认为，蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气、润肠通便。春季气候多变，天气乍暖还寒，人就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒的功能，故能增强人体免疫力，是春季最理想的滋补品。因此，在春季，如果每天能饮用1-2匙蜂蜜，以一杯温开水冲服或加牛奶服用，对身体有滋补的作用。

时令食物春之芽

春日食春芽是大自然的赐予，中医经典著作《黄帝内经》说要“食岁谷”，意思就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出新鲜的嫩芽，其中，可以食用的春芽有很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。

尝鲜无不道春笋

说到春食，不能不提到春笋，被誉为“素食第一品”的春笋作为美味佳肴，自古以来备受人们喜爱。文人墨客和美食家对它赞叹不已，有“尝鲜无不道春笋”之说。春笋笋体肥厚，美味爽口，营养丰富，可荤可素。做法不同，风味也各异，炒、炖、煮、煨皆成佳肴。在地方名菜中春笋均占有一席之地，如上海的“枸杞春笋”，南京的“春笋白拌鸡”，浙江的“南肉春笋”。安徽黄梅戏中有个传统折子戏名叫《打猪草》，其中就有碰断了的春笋的情节，说明食用春笋古已有之。

菠菜解毒防春燥

春天里吃食的菜蔬还有菠菜，菠菜一年四季都有，但以春季为佳，“春菠”根红叶绿，鲜嫩异常，最为可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有益处。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁的吸收，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

葱蒜杀菌助春阳

葱、姜、蒜不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候，此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。北方人春天爱吃的小葱炒鸡蛋或小葱蘸酱，都是很有营养和顺应节气的最佳吃法。

总的说来，春天的饮食要多吃大自然在春天赐予我们的食物，那味道和春天一样——清淡而甘甜。按照中医五行理论，春天是生长发育的季节，枯木逢春，肝胆之气生发，我们应该吃一些具有升发之性，味道偏于辛辣的食物，鼓舞肝胆之气，有助于冬天储藏的精气发散到体表，为人的体力和脑力活动提供充沛的能量。

**第四篇：2024立秋节气养生可以吃哪些食物 立秋养生方法**

2024立秋节气养生可以吃哪些食物

立秋养生方法

立秋节气养生可以吃哪些食物?

立秋后，饮食上要多食酸味食物少食辛辣食物，以助肝气，多食用平肝润肺的食物，如百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、猪肉、鸭、鸡肉、兔肉、花生、黄鳝、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。

秋季是人体适宜进补的季节，但要选用“防燥不腻”的平补之品，如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

精神调养方面，应收敛神气，心平气和，忌忧郁恼怒，以适应秋季清肃的气候特征。

起居调养宜早卧早起，既顺应阳气的收敛，又能舒展肺气。早起时在床上放松四肢闭目养神一会再起床，避免卧睡贪冷。此外，立秋过后可逐渐增大运动量，但不适宜高强度的运动，应避免过度出汗，同时还可选择“鸣天鼓”等保健运动。

立秋后白天仍然炎热，但早晚寒气将渐盛，虚弱人群要避免寒气侵体。不同于长夏属湿，入秋后燥令当时，天气干燥，靠近暑天属“温燥”、靠近冬天属“凉燥”。温燥容易“动血”，不妨吃些滋润的食品，如银耳百合、蜂蜜、核桃、芝麻、梨、荸荠、芦根等，既清热又润燥。

秋属金、金主肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，情绪比较容易低落。专家提醒，秋天要特别注意情绪调适，做到内心宁静、心情舒畅，遇到伤感之事应主动排解。立秋之后起居方面最好做到早睡早起，待天气更凉爽后建议加强体育锻炼，有助于气血运行、疏导肺气。

立秋养生方法

宜祛暑滋阴

立秋之后，昼夜温差加大，在饮食上应坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物。医学专家认为，秋季燥气上升，易伤津液，因此，在饮食上应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。另外，多吃豆类等食物，少吃油腻厚味之物。

考虑到天气还可能会依旧炎热，市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热，还可及时补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清火解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的，如：黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品，如：葡萄、西瓜、梨、香蕉。另外需要提醒的是，立秋之后生食大量瓜类、水果容易引发胃、肠道疾患。因此，脾胃虚寒者注意不宜食用过多。

调理脾胃

实际上立秋后很长一段时间，气温还是较高的，空气湿度也较大。再经过苦夏的煎熬，很多人脾胃往往很虚，在这样的气候条件下，调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。

脾虚的人常常食欲不振、肢体倦怠、面色萎黄，秋天不妨适度吃点健康和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如芡实、山药等。经过一个夏天后，人们的身体消耗很大，特别是一些老年人，大多脾胃虚寒。因此，在选择食物时，不宜过于寒凉，如西瓜、梨、黄瓜等，要少吃。

着重养阴补虚

秋天正是养阴补虚的好时节，但是秋补可不能乱补，只有了解自己的体质才好对症进补。

如果呼吸浅短，声音低微，神倦懒言，动则汗出，食欲减少，舌质淡就属于气虚体质。用黄芪、党参、西洋参沏水喝，或者做粥喝是最简单的方式。

如果面色苍白，口唇淡白，夜热盗汗，肌肤枯涩，舌淡红无苔就属于血虚体质。可以用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥，在炖鸡汤、炖肉时也可以加点。

如果颧面潮红，口燥咽干，盗汗，尿少而赤，大便秘结，舌红少苔就是阴虚的体质。可以用麦冬、五味子、山药、百合等，熬粥的时候可以放几味。

调节心情谨防秋燥

人们在夏季酷热大汗之后，常损耗过多，会出现体内营养及水分不足。而进入秋季之后，天气渐凉，气候干燥，因此极易出现秋燥。中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称之为“秋燥综合征”。

秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。立秋后基本上是以温燥为主，表现为湿热、阴虚，火旺。初秋免不了出现“秋老虎”的炎热天气，这种天气很容易令人心情烦躁，应积极防范“情绪中暑”。

要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解。同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。如果人体违逆了秋季收敛之气，就要伤害肺气。秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生病变，这是因为人在秋季养“收气”不足，到冬季奉养“藏气”力量不够的缘故。

食品、衣物需防霉变

立秋之时降雨增加湿度大，天气闷热，食品、衣物很易发生霉变。一般来说，如果气温达到35℃以上，而相对湿度也会增加，这就很容易产生霉变。食用霉变的食物后会发生胃肠疾病，如腹泻、呕吐、肠炎和痢疾等。

**第五篇：春分节气一般吃什么**

春分是二十四节气中的第四个节气，与秋分形成对立，代表着此时开始进入春光明媚的季节，春分饮食要注意什么呢!下面给大家分享关于春分节气一般吃什么2024，欢迎阅读!

春分节气一般吃什么

1、春菜

吃春菜这项习俗一直延续到现在，不同的地方吃的春菜都不一样，春菜顾名思义，是春天的蔬菜，而在这个时节多吃一些蔬菜，不仅能补充营养，更可以起到养生保健的功效。春令时菜包括有养阳之用的韭菜;助长生机的豆芽、莴苣、葱、豆苗、蒜苗等。

2、萝卜

扬州人还有春分吃萝卜或萝卜丝馅的包子、春卷的风俗。这时吃萝卜不但能上下通气，还能起到去疾病、解春困的功效。

3、驴打滚

驴打滚又叫豆面糕，豆面糕毫无疑问，以黄豆面为主要原料。再加上豆馅等典型的蛋白质互补食物。每百克驴打滚含热能194千卡;蛋白质8.2克;脂肪0.2克，碳水化合物41.8克。另外，还含有维生素、钙等其他微量营养素。

4、太阳糕

太阳糕一般使用糯米加糖制成，上面用红曲水印昂首三足鸡星君(金鸡)发像，或在上面用模具压出“金鸟圆光”代表太阳神。太阳糕每五块为一碗，顶端还插有一只寸余高的面捏小鸡，十分喜气。

春分应该做什么

立蛋

“春分到，蛋儿俏”，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。

春祭

春分也是春祭的开始。春祭，即开始扫墓祭祖，也叫春祭。扫墓前先要在祠堂举行隆重的祭祖仪式，杀猪、宰羊，请鼓手吹奏，由礼生念祭文，带引行三献礼。

吃春菜

孔子有言：“不时，不食。”食物也有自己的时节。春菜顾名思义，是春天的蔬菜。

在岭南一带，春分有吃春菜的风俗。“春菜”是一种野苋菜，乡人称之为“春碧蒿”。逢春分那天，全村人都去采摘春菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，细细棵，约有巴掌那样长短。采回的春菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。有顺口溜道：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”

送春牛

春分到，送出春牛图。春牛图是指把二开红纸或黄纸印上全年农历节气，再印上农夫耕田图样。送图者一般都是能言擅唱歌者，主要说些春耕和吉祥不违农时的俗语，每到一家更是即景生情，说得主人乐而给钱为止。这些言词虽随口而出，却句句有韵动听。俗称“说春”，说春人便叫“春官”。

粘雀子嘴

春分这一天农民家里都要吃汤圆，还要把十多个或二三十个不包心的汤圆煮好，用细竹叉扦好置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

踏青、放风筝

春分后，人们纷纷开始踏青出行，户外活动中，放风筝是一个重要项目。在古代，春分时还有簪花喝酒习俗，这一天，无论男女老少都会簪花。

风筝，古时称为“鹞”，北方谓“鸢”，至今已有2024多年的历史。“鹞”和“鸢”都是鹰类猛禽，古时的风筝大多用绢或纸做成鹰的形状，因此风筝又称为“纸鹞”、“纸鸢”。后来，风筝的形状各异，春天放的多半为燕子风筝。

饮春酒

我国浙江、山西一带有在春分日酿酒的风俗习惯。古书中记载：“春分造酒贮于瓮，过三伏糟粕自化，其色赤，味经久不坏，谓之春分酒。”

拜神

春分前后的民俗节日有二月十五日开漳圣王诞辰：开漳圣王又称“陈圣王”，为唐代武进士陈元光，对漳洲有功，死后成为漳洲守护神。二月十九日观世音菩萨诞辰，每逢诞辰，信徒多茹素齐，前往各观音寺庙祭拜。二月二十五日三山国王祭日：三山国王是指广东省潮州府揭阳县的独山、明山、巾山三座山的山神，早年由潮州客家移民春为守护神，因此信徒以客籍人士为主。

春分寓意：昼夜几乎相等

春分是反映四季变化的节气之一，春分是24节气中的第4个节气。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。

春分节气一般吃什么2024

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找