

惊蛰是古代的“卫生日”

□ 郑学富

《月令七十二候集解》说：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”长卿在《惊蛰》一诗中云：“陌上杨柳竞春，塘中鲫鲋早成荫。忽闻天公霹雳声，禽兽虫豸倒乾坤。”惊蛰后万物复苏，冬眠的虫子也苏醒了，家中的爬虫走蚁应声而起，爬出洞穴，四处觅食。过冬的虫卵也要开始孵化，田地里的虫害也增多了，是各种细菌和病毒活跃的时候，各种微生物迅速繁殖，加上空气又特别干燥，这样就造成了病菌流行的状况。古人便采取多种办法驱虫灭毒，流传下来很多习俗，因此说惊蛰是古代的“卫生日”。

惊蛰原先叫“启蛰”

惊蛰时节，春意萌动，雷声始鸣，蛰虫惊起，万物勃发。这一“惊”字用得恰到好处。而这却是“为尊者讳”的“歪打正着”，一字之差让惊蛰千载生动惊艳。

在汉景帝以前的文献中，出现的有关惊蛰词语都是“启蛰”。启即开也，有唤醒的意思，如成语启聩振聋，比喻用语言文字唤醒糊涂麻木的人；蛰即藏也，动物冬眠，藏起来不吃不动；启蛰即唤醒虫类冬眠状态。成语“阳和启蛰”，意为春天来了，过冬的虫多苏醒开始活动了。《周礼》卷四十《浑人》篇上说：“凡冒鼓必以启蛰之日。”《左传·桓公五年》：“凡祀，启蛰而郊。”意思是说，凡是祭祀，启蛰时举行郊祭，郊天之礼是周代最为隆重的祭典，祭祀天地日月的活动，皇帝亲自参加。成书于战国时期，也是我国最早的一部传统农事历书《夏小正》曰：“正月启蛰，言始发蛰也。”动物经冬日蛰伏，至春又复出活动，故称“启蛰”。那时候的启蛰是农历二十四节气中的第二个节气，标志着初春的开始。

在我国古代封建社会，为了维护等级制度的尊严，在说话或写文章时遇到君主或尊亲的名字都不直接说出或写出，以表示尊重。《公羊传·闵公元年》说：“春秋为尊者讳，为亲者讳，为贤者讳。”汉文帝后元七年（公元前157年）六月，汉文帝刘恒崩于未央宫，太子刘启继承帝位，是为汉景帝，也是西汉的第六位皇帝，因其名为“启”，为了避讳而将“启蛰”改为“惊蛰”。南宋官员、经史学者王应

撒蜃炭与石灰消毒

在没有石灰的远古时代，胶东沿海地区有撒蜃炭的习俗。蜃是水中大蛤蚶，各种蚌类和牡蛎都属于蜃类。将蜃壳烧成灰，称为“蜃炭”。人们用蜃炭消毒预防疾病。《周礼·秋官》记载：“赤发氏（周时的官名）掌除墙屋，以蜃炭攻之，以灰洒毒之，凡除屋，除其狸虫。”郑玄注：“除墙屋者，除虫豸藏逃其中者。蜃，大蛤也，捣其炭以垠之则走。”狸虫指隐藏在房屋孔穴里的跳蚤、虱子之类的虫子，都是传染疾病的媒介，故而需用蜃炭撒遍房屋的每个角落以灭虱蚤。晚清经学大师孙诒让著《周礼正义》说：“《掌蜃》注谓蜃炭可以御湿，盖兼可以杀虫，故擣（捣）其炭为灰，以被墙屋而攻之，则虫豸畏其气而走避也。”如今在临海濒河地区，因产蛤，还利用蜃炭以除瘟驱虫。

自从石灰问世后，撒石灰消毒已是人们的普遍习俗。唐代著名医药学家，被后人尊称为

麟在《困学纪闻》说：“改启为惊，盖避景帝讳。”同时，把孟春正月的“惊蛰”与仲春二月节的“雨水”的顺序予以置换，“谷雨”与“清明”的顺次也被置换。汉景帝之前为“立春—启蛰—雨水—春分—谷雨—清明”，汉景帝后为“立春—雨水—惊蛰—春分—清明—谷雨”。

进入隋唐时期，“启”字的避讳已无必要，“启蛰”的名称又重新被使用。如唐人柳宗元《非国语·不藉》：“启蛰也得其耕，时雨也得其种。”张说《扈从温泉宫献诗》：“温泉启蛰气氛氲，渭浦归鸿日数群。”即使到了宋代以后，有些诗文仍用“启蛰”，如欧阳修《感二子》：“百虫坏户不启蛰，万木逢春不发萌。”明代王嗣经《秋吟八章》：“念启蛰兮昨日，炎易凉兮电疾。”但是作为节气专业用语，由于长期用语习惯，唐代《大衍历》继续使用了“惊蛰”一词，并沿用至今。

尽管是因“为尊者讳”而改名称，但是一个“惊”字要比“启”字生动得多，为大自然增添了灵性。《说文解字》说：“惊（驚），马骇也。”《玉篇》：“惊，骇也。”骡马等因为害怕而狂奔起来不受控制，如马惊车败。引申人精神受了突然刺激而紧张不安，有慌乱、恐惧的意思，如惊慌失措，惊世骇俗，惊恐万状、惊魂未定等。“惊”还有惊动、惊扰、震动之意，《周易·震卦》：“震惊百里。”《诗经·大雅》：“震惊徐方。”王维《鸟鸣涧》有“月出惊山鸟，时鸣春涧中”的诗句。因此用“惊”字替代“启”，内涵更加丰富。

“药王”的孙思邈编著的经典古传秘方《千金月令》上说：“惊蛰日，取石灰糝门限外，可绝虫蚁。”

石灰具有消毒杀虫的功效，在惊蛰这天，古人洒在门槛外和庭院中，希望虫蚁一年内都不敢上门，不要来骚扰自己。有的用石灰撒地画出弓箭形状，称之为射虫。石灰性辛温，略有毒，能吸收湿气，使物体干燥、坚实而不腐败。在医学上，主治恶疮、癰疽等，和盐一起用，还能愈合创口，凝固血液，有止血的功效。把石灰贮藏在瓦瓮里，收藏食物，可以避免潮湿、腐烂及生虫子。南朝著名医药家、炼丹家陶弘景说：“石灰，今近山生石，青白色，作灶烧竟，以水沃之，即热蒸而解末矣。性至烈，人以度酒饮之，则腹痛下痢，疗金疮亦甚良。”《本草纲目》说石灰能治疗多种疾病，特别是对疮恶肿、痰核恶肿、多年恶疮、丹毒、虫咬伤等有特殊疗效。

燥结、头晕耳鸣等症状。《本草纲目》称芝麻油可解热毒，灭毒虫。用香油煎炸食物，香气四溢，可使灶台上的虫类绝迹。俗称“熏虫”。

还有惊蛰吃韭菜馅饼的习俗。韭菜药用价值很高，又叫起阳草，味道非常鲜美，还有独特的香味。韭菜的独特辛香味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助于人体提高自身免疫力。用韭菜做馅饼食用，能散瘀活血，温中下气，补虚壮阳，在肠内起消毒作用。韭菜汁外用可除各种蛇蝎恶虫之毒，如果有



资料图片

炒惊蛰吃“炒虫”

在我国民间有惊蛰炒盐豆的习俗，名曰“炒惊蛰”。李时珍在《本草纲目》说：（黄豆）“宽中下气，利大肠，消水胀肿毒。研末，调热水，涂痘后痂。”人们先将黄豆放在盐水中浸泡，然后再在热锅中爆炒。一方面食用黄豆能消除肠胃中的病毒，另一方面炒黄豆时发出“噼啪”之声，表示虫子受热锅煎熬时的蹦跳之音。有的主妇在炒黄豆时以炊棍敲锅台，谓之“震虫”，一边敲，一边唱咒语：“惊蛰节，敲瓢叉，十窝老鼠九窝瞎，还有一窝不瞎的，送给南岭老八家。”“老八”指专吃老鼠的蛇。更有意思的是各家各户通宵达旦炒黄豆或麦粒，反复十几次，边炒边咒道：“炒炒炒，炒去黄蚂蚁；熏熏熏，熏死黄蚂蚁。”据说有一种黄蚁喜欢

吃梨让虫毒远离人间

在民间有惊蛰吃梨的习俗。可以说,梨是唯一在二十四节气中占一席之地的水果,古人称梨为“果宗”。现在我们吃梨,通常是洗净就吃。但在古时,尤其在唐朝,梨是要蒸着吃的。无论生吃或熟食,惊蛰日吃梨,是一种寓食于节的民俗传承。

惊蛰这个节气乍暖还寒,除了注意防寒保暖,还因气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。所以民间素有惊蛰吃梨的习俗,梨可以生食、蒸、榨汁、烤或

甜食，经常肆无忌惮地爬聚在主人家的糖果上吸食，很容易留下细菌，传染疾病，人们认为炒黄豆能炒死黄蚁，并且当年家中无蚂蚁滋生。在一些地区，惊蛰日在热水中煮带皮毛的芋子，吃芋子饭或芋子饺，以芋子象征“毛虫”，以吃芋子寓意除百虫，认为这样可以消灭多种毒虫，故俗语称“炒虫炒穿，煮虫煮穿”。有的将谷种、豆种、南瓜子、向日葵及各种蔬菜种子取一小撮放入锅中干炒，取谐音谓之“炒虫”。炒熟后，放在厅堂中，全家人围坐一起大嚼，还要边吃边喊：“吃炒虫了，吃炒虫了！”尽兴时还要比赛，谁吃得越快，嚼得越响，大家就来恭喜他为消灭害虫立了功。有时还分给邻居小孩食之。

助益脾气,令五脏和平,以增强体质抵御病菌的侵袭。

另外，惊蛰这一天正是万虫苏醒的时候，吃梨是提醒大家小心并预防。有的地方还流传有“惊蛰吃了梨，一年都精神”的民谚。也有人说“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼，可保全年的好收成，这一天全家都要吃梨。

而从健康方面讲,惊蛰时期,天气明显变暖干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘,吃梨有“生者清六

恶疮，杀虫，秃发的还可用