

【ChinaBlick 播客】第 1 期：什么是立春？



中文脚本全文：

阿竹：阿松，你看朋友圈了吗？大家都在发“立春了”“立春快乐”。

阿松：看到了。但是，我不明白，阿竹。你看窗外，大街上的雪还没化呢，人们还穿着羽绒服。这真的是“春”吗？我觉得大家在骗我。

阿竹：哈哈，这就是我们要聊的主题。今天就是“立春”。虽然从天气上看，现在还是冬天，可是，在中国传统文化里，今天就是春天的“开幕式”。

阿松：开幕式？这个比喻好！所以，“立春”到底是什么意思？

阿竹：简单来说，“立”就是“开始”。立春，就是春天的开始。它是“**二十四节气**”里的第一个。

阿松：等等，我一直想问，节气是农历吗？就是跟春节一样，每年日期都不一样？

阿竹：很多人都弄错了！其实节气是看太阳的。地球绕着太阳转，转到某个位置，就是立春。所以它的阳历日期比较固定，每年都是2月4号左右。

阿松：噢！难怪它比春节、中秋节“准时”多了。那古人为什么要发明这个？

阿竹：因为古代中国是农业社会。农民需要知道什么时候该翻地，什么时候该播种。所以立春有一种“闹钟”的作用。

阿松：我听说古代还要“**打春**”？是打闹钟吗？

阿竹：差不多！古人会做一个泥巴做的牛，叫“春牛”。有人会用鞭子打这只“春牛”。这其实是给所有人看的一个表演：告诉大家，懒惰的冬天结束了，该下地干活了！

阿松：明白了。那除了打牛，有没有一点……适合我们这种吃货的习俗？

阿竹：当然！我们要吃春饼。叫“**咬春**”。

阿松：咬春？这个动词好有力量。

阿竹：没错。春饼里卷的是新鲜的豆芽、韭菜。古人觉得，咬一口这些刚长出来的蔬菜，就能把春天的“生命力”吃进身体里。另外，立春还讲究“春季养生”，有个说法叫“**春捂秋冻**”。你听说过吗？

阿松：“春捂”？是让你捂着肚子吗？

阿竹：哈哈，不是。是说春天刚来，风还很凉。你不能马上就换短袖短裤，应该慢慢地减衣服，要“捂”着点热气，不然容易感冒。这可是中国人的“养生智慧”。

阿松：说到“打牛”和“咬春”，我发现立春其实是一个关于“计划”的日子。

阿竹：对！中国有句老话：“一日之计在于晨，一年之计在于春。”作为一个典型的 J 人，我早就把今年的计划表做好了。

阿松：（叹气）我就知道。你们 J 人看到“计划”两个字就兴奋。

阿竹：那当然！立春对我来说就是“重启键”。我已经写好了：今年我要通过 HSK5 级考试，每天打半小时五禽戏，还要去西安旅行。阿松，你这个 P 人呢？

阿松：我觉得这种压力太大了。如果我立春这一天没做好计划，我这一年是不是就“完了”？

阿竹：其实不是的。古人说这句话，是希望我们“有新的开始”，而不是“担心或者焦虑”。

阿松：我觉得立春更像是一个“信号”。就像我学习汉语，如果我每天想“我要背 50 个词”，我会头疼。但是我可以告诉自己：立春了，天气变暖了，我的心情也变好了，今天多学两个词就行。

阿竹：这种想法很不错！其实现在很多中国年轻人也在反思。我们不再追求那种“必须成功”的计划，而是追求“健康的计划”。比如，计划不再熬夜，计划去公园看第一朵花开。

阿松：对。不管是 J 人还是 P 人，立春其实是给我们一个机会，和过去的负面情绪说再见。就像你说的，哪怕只是吃个春饼，也是一种“我准备好出发了”的态度。

阿竹：说了这么多，阿松，现在你知道了“什么是立春”。

阿松：我觉得，立春是太阳给地球的一个信号，也是古人给现代人的一个提醒。它告诉我们：无论冬天多冷、多长，春天一定会回来。

阿竹：说得真好。立春，就是给生活按一下重启键，是一个新的开始，可能你会有新的计划。

阿松：那么，为了支持我的“健康计划”，今天晚上的春饼你请客吗？

阿竹：没问题！只要你不嫌弃我一边吃一边带你打五禽戏。

阿松：那还是算了……哈哈！

阿竹：感谢大家收听今天的【什么是立春】。希望大家在立春这一天，都能找到自己的“新的开始”。我们下期再见！

阿松：再见！