

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代，就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。春分有三候：“一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”

# 春分，最是人间好颜色



春分 新华社发 王威作

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代，就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。春分有三候：“一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”

春分含义有二，一是春季从立春到立夏三个月，春分正处九十日当中，它将春季平分二。二是春分这天太阳直射地球赤道，昼夜平分，几乎相等各为12小时。春分有三候：“一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”是说春分日后，燕子（玄鸟）便从南方飞来了，下雨时天空开始打雷并发出闪电。

古人以四种鸟定四时：玄鸟定分（春分秋分），赵伯定至（夏至冬至），青鸟定启（立春立夏），丹鸟定闭（立秋立冬）。玄鸟是燕子，春分飞来秋分飞走；赵伯是伯劳，夏至飞来冬至飞走；丹鸟是锦鸡，立秋飞来立冬飞走；青鸟是鸪鹑，立春飞来立夏飞走。燕子不是候鸟，它是“游牧民族”，秋后南迁是因为北方地区没有了它吃的昆虫。燕子分雨燕、岩燕、家燕等种类，家燕筑巢农户的房梁上但不扰民，“梁间玄鸟语，欲似解人情”“不吃你家谷子，不吃你家糜子，只在你家抱两窝儿子”，因而深得人们喜爱。

春分，在燕子的鸣唱中。燕子是春天的使者，人们以它赞颂春色：“燕子来时新社，梨花落后清明。”“莺燕燕燕春春，花花柳柳真真，事事丰丰韵韵。”以它表达爱慕思念之情：“思为双飞燕，衔泥巢君屋。”“樱花红陌上，杨柳绿池边；燕子声声里，相思又一年。”以它传递对世事变迁的感慨和悲愤：“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”“满地芦花伴我老，旧家燕子傍谁飞？”以它憧憬美好未来，给孩子起小名小燕、春燕、如燕……在此，燕子已不仅仅是一种飞鸟，它已作为中华民族传统文化的象征，融入到炎黄子孙的血液里。

春分，在文人骚客的拾翠踏青中。唐代诗人权德舆春分起得早啊！“清昼开帘坐，风光处处生。看花诗思发，对酒客愁轻。社日双飞燕，春分百啭莺。所思终不见，还是一含情。”宋代诗人徐铉春分在侧耳倾听：“春分雨脚落声微，柳斜斜风带客归。时令北方偏向晚，可知早有绿肥肥。”南北朝诗人庾信春分看到：“黄河春冰千片穿。桃花颜色好如匀。榆荚新开巧似钱。”史达祖春分伤怀：“屡欲传情，奈燕子、不曾飞去。倚珠帘、咏郎秀句。相思一度。愁一度。最难忘、遮灯私语。澹月梨花，借梦来、花边廊处。指春衫、泪曾溅处。”葛胜仲感叹：“已过春分春欲去。千树花间，作意留春住。一曲清歌无误顾。绕梁余韵归何处。春日劝春春不语。红气蒸霞，且看桃千树。才子靠谈更五鼓。剩看走笔挥风雨。”

春分，在农民的欢欣劳作中。春分时节，阳光明媚，和风盈袖，水波涟漪，杨柳堆烟，蜂飞蝶舞，百花盛开，姹紫嫣红，最是人间好颜色。“吃了春分饭，一天长一线”，春分一刻值千金，各地进入紧张的春季生产，农民赶着“闹”春耕。“闹”着给小麦浇拔节水，施拔节肥，防晚霜冻害。“闹”着给春田浇水造墒，给棉花、谷子、高粱等春播作物播种作准备。“闹”着植树造林，管理果树，“节令到春分，栽树要抓紧。春分栽不妥，再栽难成活”。春分是植树、移花接木的最佳时机，自古至今受到农民重视，“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分”。春分节气里的这一个“闹”字哦，活脱脱地把一幅农民“种春图”给描画出来了。自然，农民是辛苦且快活着，“谁似田家知乐此？呼儿吹笛跨牛归”。

春分，在源远流长的民俗习俗中。古往今来，劳动人民为春分准备了许多“节目”。有源自夏商周朝代的春分祭日，有感恩祭祀先祖，有“春官”挨家送“春牛图”。开心有趣的当然是春分竖蛋游戏了，这个“中国习俗”从四千多年前流传至今成为“世界游戏”。“春分到，蛋儿俏”，春分竖蛋须用存放四五天的鸡蛋，这时的鸡蛋蛋黄素带松驰，开始有些变空，鸡蛋竖立时蛋黄下沉，鸡蛋重心下降，利于竖立。竖蛋时恰当选择平面与蛋壳表面接触点，加上春分日南北半球昼夜一样长，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这一特殊条件，鸡蛋便能竖起来。

不过，孩子们可没有耐心玩竖蛋。“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”儿童沐浴在春光里，呼喊着、奔跑着放起风筝，比赛看谁的风筝飞得高呢。

## 莱芜椰子再出新作 《泉水叮咚荷花香》 讲述济南抗疫爱情故事



莱芜椰子小戏《泉水叮咚荷花香》剧照

□记者 卢昱 报道  
**本报讯** 新冠肺炎疫情发生以来，济南市文艺院团的艺术家们用各种形式表达对医务工作者的敬意与祝福。继推出戏曲唱《万众一心托起生命的太阳》和莱芜椰子小戏《莱芜的心愿》之后，济南市莱芜椰子艺术团保护中心又紧锣密鼓排演莱芜椰子小戏《泉水叮咚荷花香》为抗疫宣传助力。遵照科学防疫的注意事项，经过演职人员精心排练和录音，该剧日前顺利完成录像工作。

据悉，《泉水叮咚荷花香》取材在济南发生的真实抗疫故事，讲述了济南姑娘荷花为支持未婚夫柳泉在部队的工作，两次推迟婚礼。在婚期即将到来时，柳泉又接到随部队紧急驰援武汉的战斗命令。为支持柳泉上前线，荷花毅然决定用视频的方式，举行两地婚礼。仪式从简，爱情不减；心在一起，爱不隔离。

该剧将在近期完成后制作，发布于“济南市文化和旅游局”微信公众平台，敬请关注。

## 积极性休息 缓解上网课疲劳

□记者 王建 报道  
**本报讯** 停课不停学，新冠肺炎疫情期间，青少年利用网络平台在家进行线上学习，但长期面对手机电脑，容易造成疲劳。山东体育学院讲师段亮表示，长期使用手机电脑不是简单的“累了”，而是由大脑疲劳、视觉疲劳、身体疲劳共同组成的综合性生理疲劳。

出现综合性生理疲劳怎么办？段亮说可以通过积极性休息来缓解。

积极性休息是对消极性休息的一个概念。“消极性休息简单理解就是停止正在进行的事情，让机体进入低消耗状态，比如说睡眠。”段亮说，消极性休息需要的时间较长，至少要30分钟左右才能达到休息的效果。而积极性休息是通过改变活动方式，来调节大脑和身体的兴奋程度，也就是让大脑和身体恢复到一种平衡状态。“长时间的认知活动后，把大脑活动方式改为运动支配，可以同时调整大脑、视觉和身体的疲劳。”段亮说。

段亮推荐了8个体操里的经典动作。他表示：“这些动作对神经系统的调动非常高，可以使我们的大脑得到很好的积极性休息，而且其中有翻转和倒立动作，能够大幅度调动我们头部的循环血量，增加头部的营养和能量供应，从而提高我们大脑的工作效率，青少年可以有选择性地练习。”

段亮提醒，积极性休息不能代替睡眠。他表示：“积极性休息和消极性休息是不同时间的不同选择，在休息时间较短，还需要继续学习的时候，积极性休息是最好的选择。但是对于青少年来说，每天的学习结束以后，必须要保证充足的睡眠。”



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看和学习8个积极性休息动作。

张译首度“触网”出演悬疑剧《重生》获赞——

# 希望通过网剧和更多观众拉近距离

□本报记者 陈巨慧

如今，电影明星“走下神坛”演网剧已不再是新鲜事，张震、陈坤、周迅、秦昊等演员纷纷试水，但口碑良莠不齐。最近，凭借《红海行动》《我和我的祖国》等电影收获众多好评的张译，也首次“触网”，出演优酷悬疑自制剧《重生》，饰演因“714枪案”失忆的刑警秦驰，获得网友称赞。

## 这个剧本让人觉得“解渴”

谈到接拍《重生》的原因，张译说：“相信网剧必然是未来很好的发展方向，也希望通过网剧这种形式和更多的观众拉近距离。”

相较于其他电影演员，张译的显著优势是出演过《士兵突击》《鸡毛飞上天》等优质电视剧，虽然网剧与电影是表演体系不尽相同的两种艺术形式，但电视剧与网剧存在一定的相近性。张译也谈道：“其实这一领域的创作过程与传统意义上电视剧的创作区别不大，《重生》会相对关注网络观众的感受，我在表演过程中也会注意网感的强调。”

在剧本挑选时张译格外谨慎，他说：“我已经很久没有看到这类题材中，让我觉得这么‘解渴’的剧本了。”

指纹是《重生》的编剧，他的另一部作品正是2017年播出的爆款网剧《白夜追凶》。作为指纹的粉丝，张译一直期待着能有机会合作。



悬疑剧《重生》主演张译剧照

作，看完剧本后他便决定接下这部剧。

秦驰富有层次感的人物设定令张译很感兴趣，他表示：“重生这两个字讲的就是秦驰的重生，他不仅仅是探究案件的本来面目，还在探究自己本来的面貌。”他提到，最难的地方在于如何进入一个似是而非的状态，失去“714枪案”重要记忆的秦驰，与周边人的关系也处于一种莫名的状态中，他的一切都是混沌的。张译将拍摄比作打仗：“我只能说每天早上睁眼的时候就进入到战场，做好打仗的准备。”

## 对惊险桥段已经适应

《亲情感我心》《少年》《国家行动》《光荣时代》……张译出演过不少警察角色，称得上是警察专业户。再次选择这一类型，他表示：“之前的警察角色是相对顺序叙事的角色，经历的基本都属于事件上的转折，而秦驰他有一个巨大的人格转变过程。我常常想，当我的生

命走到终结时，可能也会回顾我这一生到底是怎样的人，我也想知道曾经的我究竟是何种面貌，这是我特别喜欢秦驰的原因。”

因为《重生》是刑侦题材，免不了会有爆炸、追逐、打斗的戏，对此张译坦言已经适应：“这些年像《我的团长我的团》《红海行动》很多都有打斗或者近距离爆破的戏，对我来说，《重生》惊险的桥段都不是特别惊险，或者说我已经适应了。”

至于剧中“花哨”的手枪组装，张译说：“这些年拍过不少军队、战争、警察类型的电影和电视剧，我被观众认识是从《士兵突击》这部剧军旅题材开始的，2018年上映的《红海行动》又跟枪密不可分，所以对我来说倒不用专门的训练。”

《重生》播出后，很多网友打趣张译的腿经常受伤。在《生死线》《我的团长我的团》《好家伙》《红海行动》《攀登者》中，他饰演的角色性格迥异，年代不同，却有一个共同的特点——腿脚不好。

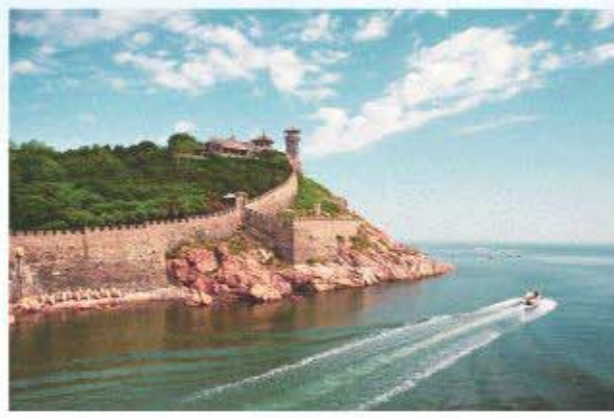
然而很多人不知道，张译的腿在拍摄《红海行动》时曾摔断过，所以《重生》里的一处较高距离的跳跃戏对他来说是个不小的挑战。张译说：“那条腿一直比较脆弱，吃不上劲，而且地不平都是石子，担心跳下去出现问题会影响后续拍摄。”剧组考虑过增加保护措施，试图加上垫子，一跳发现还不如不垫，因为不确定垫子下面的石头是什么形状的，容易受伤。最终还是撤掉垫子，张译选择直接跳下去，虽然惊险，但好在没有出事儿。

# 英雄凯旋，蓬莱仙境最高礼遇送给最可爱的人！

援助湖北的英雄陆续归来，为了致敬我省在此次抗击疫情中奋勇战斗的医务工作者，蓬莱将送上“到蓬莱——过神仙日子”的蓬莱文旅暖心套餐，诚挚邀请在此次抗击疫情中最可爱的人到蓬莱享受免费“吃美食、游景区、品美酒、住仙居”等八重礼遇，让在此次抗击疫情中作出重大贡献的医务工作者到仙境蓬莱养身养心，荡涤疲惫、享受神仙般的生活。

## “到蓬莱——过神仙日子”套餐 八重礼遇

- 一、免费游览蓬莱市内A级以上旅游景区  
蓬莱依山傍水，景色秀美，有不尽的历史文化和令人陶醉的神话传说。连空气中都弥漫着仙境的味道。是休闲度假、亲子研学、求索探秘、商务会议的优选旅游目的地。带着你的好奇和向往，到人间仙境蓬莱过一回神仙日子吧。(1.蓬莱阁景区, 5A; 2.三仙山景区, 5A; 3.八仙过海景区, 5A; 4.海洋极地世界, 4A; 5.欢乐城堡梦幻世界, 4A; 6.君顶酒庄, 4A; 7.国宾酒庄, 3A; 8.秦生小镇, 3A; 9.黄金河湿地公园, 3A; 10.平山河湿地公园, 3A; 11.烽火台景区, 3A)
- 二、免费享受蓬莱特色文旅主题酒店  
医务工作者可尊享一晚蓬莱免费住宿。华灯初上，面朝大海，听潮起潮落，忘却工作的疲惫，静享一夜神仙日子。(1.蓬莱欢乐城堡度假酒店; 2.八仙居宾馆; 3.蓬莱饭店; 4.蓬莱宾馆; 5.漫亭酒店; 6.蓬莱市金港湾大酒店; 7.和颐蓬莱阁文化主题酒店; 8.全季酒店蓬莱阁景区店)
- 三、免费乘坐蓬莱跨海观光索道  
蓬莱阁跨海索道位于蓬莱阁古建筑群西北，往返于丹崖山与田横山之间，是蓬莱阁景区的重要组成部分。也是



△蓬莱阁

- 四、免费观看实景演出《仙缘·蓬莱》  
《仙缘·蓬莱》秀是集梦幻、刺激、唯美、高科技于一体的激光秀。以声、光、电、火、水、雾与舞蹈艺术相结合，融大型水舞、多媒体喷泉、全彩激光、裸眼3D技术于一身，配合青年艺术家的精彩演出，使“海市蜃楼”的奇观，“八仙过海”的传说得以再现。
- 五、免费品尝老字号蓬莱小面  
蓬莱小面是蓬莱的传统小吃，历史悠久。而细、肉鲜是它的特点，不仅是当地市民必备早餐，也是很多外地游客必打卡美食。医务工作者可到福祿面品尝传统地道的蓬莱小面。
- 六、免费获赠蓬莱手绘旅游手账及非遗礼品  
“一座城、一亩田、一片海、一杯酒、一间房”。

你也许无法带走所看到的一切，但可以跟着蓬莱旅行攻略手账《蓬莱，朋友带来》，去远离城市的喧嚣，探索文化的精髓，寻觅梦中的仙境。另外，医务工作者还可免费获赠八仙葫芦、剪纸、面塑等独具特色的蓬莱非遗作品一件。

- 七、免费品鉴蓬莱特色美食  
蓬莱是“中国葡萄酒名城”，世界七大葡萄酒海岸之一。蓬莱产区的海岸葡萄酒醇和芬芳，馨香馥郁，柔雅甘润，圆润通达。医务工作者在蓬莱期间可免费品鉴君顶、国宾、沃族等酒庄酿制的美酒。
- 八、免费体验古罗马养生温泉  
来到古罗马艺术养生温泉，便能感受到温泉的华美高雅。这里有漩涡池、足底按摩、气泡等功能池以及香氛疗愈温泉汤池，可以将疲惫和辛劳冲刷掉，还原纯净好心情。

## 备注：

- 1.以上礼遇针对山东援助湖北的医疗队员本人。
  - 2.以上礼遇可同时享受一次。
  - 3.礼遇日期为即日起至2020年12月31日。(各景区以具体开放时间为准)
  - 4.跨海索道、《仙缘·蓬莱》实景演出有可能受天气影响变更，具体根据实际情况安排。
  - 5.请您至少提前一天致电蓬莱市文化和旅游局市场营销部进行预约，我们为您提供行程专属定制服务。联系电话：0535-5602175 15966496569 赵鑫; 1596655490 李胜英
- 疫情中  
你守护我们平安  
疫情后  
请允许我们用爱拥抱你  
带你看遍仙境大好河山



△君顶酒庄



△欢乐城堡度假酒店