

## 今日谷雨：春雨细润万物生，春耕播种新希望

“谷雨春光晓，山川黛色青”，北京时间4月19日21时59分，我们迎来春季的最后一个节气——谷雨。暮春之际，温润的东风送来“贵如油”的春雨，润泽着每一寸土地。随着春耕春管进入关键时期，田间的繁忙与春日的美景交相辉映，蓬勃的生命力在此刻绽放。

## 春归谷雨 春耕正忙

《月令七十二候集解》有云：“谷雨，三月中。自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也……盖谷以此时播种”。谷雨，普遍认为源自古人“雨生百谷”之说。在这个时节，降雨逐渐频繁，气温稳步回升。适量的雨水对谷类作物的生长至关重要，既有助于越冬作物的返青拔节，同时也促进

了春播作物的播种和出苗。

在安徽省太湖县百里镇叶河村，村民们凭借传统的农事经验，对土地进行深耕细作，同时利用无人机喷洒农药，让春耕效率和质量得到显著提升，现代科技与传统农业智慧结合，让春耕焕发出新的生机；在四川省自贡市大安区，农人们正抢抓农时，忙碌于玉米的种植、覆膜、移栽，有条不紊地进行着各项农事，当地技术专家积极深入春耕一线，助力春耕生产顺利进行。

一年之计在于春，一年好景看春耕。在充满生机的中华大地上，农人们用双手书写着春天的故事，用勤劳和智慧绘就着希望的画卷，每一粒种子都在孕育着未来的丰收与喜悦。谷雨时节，大自然不仅为人类带来了一幅幅绚烂多彩的生动画卷，更吹响了一曲曲悠扬动人的生命

乐章。万物在此时蓬勃生长，大地处处洋溢着无限的活力与希望。

## 踏青赏花 品茶

在生机盎然的谷雨时节，踏青赏花、采茶喝茶、品味春食……这些历经岁月沉淀的民俗活动，深情描绘着人们对春日美好生活的无限热爱。

北京师范大学社会学院人类民俗学系教授萧放介绍，谷雨节气的三番花信为牡丹、荼蘼与楝花，古谚有云：“谷雨三朝看牡丹”，牡丹也被称作“谷雨花”。早在隋唐时期，牡丹便作为园艺花卉进入城市生活，因其大气华贵的姿态深受大众喜爱。如今，谷雨赏牡丹依然是人们欣赏大好春光

的一大乐事。此时的河南洛阳城内牡丹盛放，许多身着传统服饰的年轻人陶醉于这春花烂漫之中，尽情领略着春日的美好与古都的韵味，形成一道亮丽的风景线。

在我国南方的秀丽山水间，谷雨时节还流传着采茶品茗的雅俗。此时，雨水充沛，气温适宜，正是茶叶生长的好时节。采制而成的谷雨茶，又名雨前茶或二春茶，其叶质柔嫩，色泽翠绿，香气四溢。“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间”，春和景明间，品上一杯谷雨茶，仿佛置身于自然的怀抱，淡淡茶香，不仅滋养了身心，更将春日的美好，悄然融入心间。

在这美好的春之尾声，让我们紧握每一缕春色，与春天深情告别，期待初夏的绚烂绽放。

据人民网



雨声百谷，润物无声

## 谷雨诗词

在温润的春雨中，春天走到了落花时节。

这是一个散发着麦香的湿润节气，在春末和初夏之间，红了樱桃，谢了蔷薇，绽放了牡丹，香暖着茶靡。半城烟雨，温婉了恬淡的岁月，俯仰之间，春天已在绿肥红瘦中老去。

雨生百谷，温暖如初，一年好景，莫过于此。人生的每一场风雨，都在孕育下一场丰收。三百首雨诗词，一起来感受暮春之美。

## 咏廿四气诗·谷雨春光晓

唐·元稹

谷雨春光晓，山川黛色青。  
叶间鸣戴胜，泽水长浮萍。  
暖屋生蚕蚁，喧风引麦莖。  
鸣鸠徒拂羽，信矣不堪听。

## 蝶恋花·春涨一篙添水面

宋·范成大

春涨一篙添水面。  
芳草鸭儿，绿满微风岸。  
画舫夷犹湾百转。横塘塔近依前远。  
江国多寒农事晚。  
村北村南，谷雨才耕遍。  
秀麦连冈桑叶贱。看看蚕面收新茧。

## 七言诗

清·郑燮

不风不雨正晴和，翠竹亭亭好节柯。  
最爱晚凉佳客至，一壶新茗泡松萝。  
几枝新叶萧萧竹，数笔横皴淡淡山。  
正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。

## 谷雨：春天即将离场，夏天就要来临了

谷雨至，春已晚，此时樱桃红熟，山茶含翠，牡丹吐蕊，鸟弄桐花，雨翻浮萍，真可谓“湖光迷翡翠，草色醉蜻蜓”。

雨生百谷，万物逢时。在融融的暖意中，春天即将离场，夏天就要来临了。

## 祭仓颉、采桑养蚕

民间有谚“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨时节，气温回升速度加快，寒潮天气基本结束。《礼记·乐令》说：“句者毕出，萌者尽达。”也就是说，弯曲的植物嫩芽已经破土而出，娇艳的嫩叶刚刚长成。此时，冬小麦正处于拔节孕穗期，冬油菜进入灌浆期，春播作物正处于播种移苗、种瓜点豆的最佳时期。雨水温润，秧苗青青，春日的芳华正在孕育为秋日的硕果。

传说谷雨与仓颉造字的故事有关。《淮南子》记载：“昔者仓颉作书，而天雨粟。”仓颉是

黄帝的史官，相传他因工作之需，依照星斗、山川的走势以及鸟兽的足迹，造出了文字，因其功德感动了天地，所以天降谷子雨作为奖励。后人将这一天定为谷雨节气，以此庆祝和纪念仓颉的贡献。至今，还有一些地方有谷雨祭文祖仓颉的民俗，例如陕西省白水县城谷雨祭祀仓颉，自汉代以来已流传千年。

谷雨有三候：一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候戴胜降于桑。谷雨之后，降雨增多，浮萍开始生长；又五日，可以听到鸣鸠即布谷鸟悦耳的歌声“布谷、布谷”，就像提醒人们不要耽误播谷的时间——“布谷布谷，磨镰扛锄”；再五日，人们看到戴胜鸟（就是鸡冠鸟）降落在繁茂的桑树枝头，意味着是时候采桑养蚕了。

## 走谷雨、避过敏

“雨生百谷，清静明洁”，谷雨时春生之气

盛极，花草繁茂，是为荣华。谷雨这天，古时有“走谷雨”的风俗，即青年妇女走村串亲，探望亲人和朋友，或者到野外“踩青”，欣赏大自然的美景，寓意与自然相融合，强身健体。

对于过敏体质的人而言，谷雨前后花粉、杨絮、柳絮较多，需要预防花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等过敏性疾病。因此，外出时需做好防护，戴上口罩、帽子或墨镜，注意避免与过敏原接触，回家后及时更换衣物洗澡；在饮食上注意减少高蛋白、高热量食物的摄入；若柳絮花粉落到口鼻或眼睛出现瘙痒症状时，不要用手去揉，要用清水洗脸或纸巾擦拭。此外，中医认为，每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力，是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候，顺便搓洗鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

谷雨时节，气温升高较快，但早晚温差大、多风，再加上降水增多，空气湿度大，如果过早像夏天一样穿衣服，很容易受寒，湿气易从裸露的部位进入体内。于是，很多家长宁可给孩子多穿点，也不愿意孩子冻着，说是“春捂”。其实，这样的做法并不妥，春捂也应有度，15℃是春捂的临界点，超过15℃就要减衣，再捂下去容易诱发“春火”，孩子体内产生的热与潮湿相遇，很容易生病。一般来说，家长可适当调整孩子穿衣层次，早晚多穿一件衣服就够了。

一年之计在于春，回望昨日，你可曾辜负春光？正所谓“谷雨将应候，行春犹未迟”，让我们怀揣对春天的热爱，一起迎接盛夏光年的到来。

据人民日报海外版

## 谷雨，我们吃点啥？

古籍《群芳谱》说：“谷雨，谷得雨而生也”。

提到谷雨，不得不说的是一定是竹子。自古以来，人们对竹子爱不释手。竹子生而有节，弯而不折，有正气，有傲骨。苏轼就曾诙谐幽默地说“不可居无竹”。

或许也正是由于这份喜爱，让此时的人们对春笋充满了渴望。

竹笋自古以来就被视为菜中珍品，早在《诗经》中就有“加豆之实，笋簋鱼醢”的说法。

而文人墨客们更是对笋情有独钟。李渔在《闲情偶寄》中盛赞笋为“蔬食中第一品也”。清代“扬州八怪”之一的郑板桥不仅痴竹，也爱笋，一句“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮春风三月初”洋洋洒洒。

“菱蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”。苏东坡热爱的菱蒿此时依旧不甘示弱，在人们的餐桌上牢牢占据着一席之地，焯水凉拌、蒜蓉清炒……清爽肠胃，满口芳香。

除了清淡可口的菱蒿，香椿也及时“闪亮登场”。人们习惯把春天采摘、食用香椿称作“吃春”。

或许正是醇香鲜嫩的口感，让素喜野菜的人对香椿产生了深沉而浓烈的偏爱。清代“美食家”袁枚就曾说过“到处有之，嗜者尤众”。

“春吃豆，胜过肉”，蚕豆同样是必不可少的时令家常菜。记忆中的蚕豆是

清脆悦耳的，爱玩的孩子们总会偷偷掐下蚕豆叶子含在嘴里，和小伙伴比赛谁吹得更响。

香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、清炒蚕豆……最朴素的做法中却蕴含着童年最熟悉的味道。

一口相思，才下舌尖，却上心头。美食不仅熨帖着人们的心灵也传递着最美好的祝愿。

在贵州肇兴侗寨有谷雨吃乌米的风俗。据《黎平府志》记载，这一习俗源于明朝万历年间，至今已延续几百年。

这一天，青年男子会到曾经心仪，但已经订婚或为人妻的姑娘家扔竹篓，讨要乌米饭，以此表达对女孩成婚的祝福。

一碗乌米饭中，有美好，亦有遗憾，或许只有尝遍世间百味，方知甜几苦，苦几何。

有人说，谷雨是春天留下的最后惊鸿一瞥，这话不假。

谷雨是满目繁华的，一千多年前唐代诗人刘禹锡写下“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”，恣意洒脱不仅惊艳了世人，也惊艳了时光。

谷雨是需要珍藏的“帆得樵风送，春逢谷雨晴”，若能与好友知己携手同游，不论雨天、晴天皆是风景。

春色已阑珊，暮春回望，你可曾辜负春光？

时光易逝，莫负流年。

据潇湘晨报



谷雨时节前后，芍药花开正艳。

牛红雨 摄

## 养生：谷雨时节，健脾胃 防湿邪

谷雨时节，雨水增多，谷物生长，自然界阳长阴消，人体的脾处于旺盛时期，脾的旺盛也会使胃部强健，有利于营养的消化吸收，但同时由于温差大，人体容易受到湿气侵袭，也会导致脾胃功能失调。因此，根据中医理论，谷雨养生应以“养阳健脾”为主。

## 饮食健脾

脾脏是利水祛湿的器官，春季选择对脾胃负担较小的食物最为合适。如粗粮类的玉米、大豆等。谷雨时节，适当进补一些有利于身体祛风除湿、有补血益气功效的食物，这样不仅可以提高体质，还可为安度盛夏打下基础，如山药、赤小豆、薏米、红枣、桂圆等。

## 运动养脾

中医一直都有“以动助脾”的养生理念，适当运动，可以通过促进新陈代谢的方法，提高脾脏的运化效率。但是谷雨时节，天气已热，运动强度过大容易导致身体损伤水分，这样会更加增加脾脏的负担，不宜选择。一些中等强度的运动如散步、慢跑、八段锦等运动方式更有助于养脾。

## 按摩健脾

根据中医的经络学说，按摩脾脏对应的脾经，可以促进血液循环，有利于脾更好地工作。足太阳脾经的循行方向是

从足走胸腹的。对脾经的按摩可以从上至下进行，双手沿大腿根部开始一路进行拍打，循环往复，力度适中，每次按摩10分钟左右即可。

## 板栗粥

食材：去皮板栗150克，大米100克。  
做法：大米洗净备用，板栗切成小丁备用，起锅加适量水烧开后，将大米和板栗放入锅中，开大火烧开后转小火，再以小火煮至板栗软烂，粥汁浓稠即可。

功效：板栗粥清甜美味。板栗味甘性温，入脾、胃、肾经；具有养胃健脾，补肾

强筋之功效，适用春季脾虚腹泻者食用。

## 山药玉米粥

食材：山药100克、玉米50克、大米150克。

做法：山药洗净去皮擦成丝状备用，鲜玉米洗净取玉米粒备用，大米洗净备用，将山药丝、玉米粒、大米放入锅中并加入适量水，同煮30分钟至食材软烂即可。

功效：山药味甘性平，可以补脾养胃，生津益肺，也有很好地降糖作用。玉米具有降血脂与胆固醇的作用，也能促进胃肠蠕动，对动脉硬化、冠心病、心肌梗塞、高血压及血液循环障碍性疾病是有一定的防治作用的。

据每日新报



香椿 图片来源于网络