



春
雨
中
唐·
莫爱芳
菲湿
绮罗。

人
间
朝
尽
似
蓬
花
雨。

今
朝
多
雨
奈
人
何。

昨
日
偷
闲
看
花
了。

细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。轻风
化雨，当春发生。今天，我们迎来雨水节气。

立春后，春天的脚步，近了。漫步街头，不
经意间你会发现，春意已悄然萌发，位于公
园、游园内的蜡梅、红梅正凌寒开放。但天气
乍暖还寒时节，春天的序曲，并不那么平和。
不过进入雨水节气，春天便进入了“变奏”乐
章。

今天，一起来聊聊关于雨水的那些事儿
吧！

——编者

四首春雨诗词：

雨水至，万物生，人间又逢春

还在正月里，雨水节气翩然而至。
蛰伏了一季的大地，在春雨的滋润下，慢慢苏醒。
草儿冒了头，枯树生了芽，花儿也在酝酿着绽放。
春天的故事，从一场草市萌动的雨水开始。
春雨来到大地，希望降临人间，4首春雨诗词，一起在诗词中，感
受一场希望的绽放吧！

雨水：山山能作雨 物物解呈春

“山山能作雨，物物解呈春”，北京时间2
月18日18时7分将迎来雨水节气。此时节，
雨滴落在田野里，草渐绿、花始开，正所谓“东
风散为雨，春回万物兴”。

雨水，是春季的第二个节气，也是二十四
节气中第一个反映降水现象的节气。民俗学
者、天津社会科学院研究员王来华介绍，雨水
的含义是降雨的开始，但多以小雨或毛毛细雨
为主，且多集中在南方地区。

春雨如丝如缕、如烟似雾，古往今来，常
常成为文人雅士笔下的灵感之源，他们以春
雨寄情，借春雨抒怀。杜甫说：“随风潜入夜，
润物细无声。”韩愈说：“天街小雨润如酥，草
色遥看近却无。”朱自清说，“看，像牛毛，像
花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全
笼着一层薄烟。”

“江南二月多芳草，春在蒙蒙细雨中。”由
于春雨最先惠顾南方地区，所以江南春雨的韵
味也会最早被感知：或细密如针，或飘飘洒洒，
或檐下滴水，或轻敲窗扉。

每当春雨落下时，空气中常常会夹杂着淡
淡的杏花香，于是诗情画意倍添。“杏花是农
历二月的当令花。春雨霏霏中，一树树杏花带
雨，更显娇柔。”“杏花春雨”也是江南的一
道亮丽风景线。”王来华说。

自古以来，无数文人墨客争相吟诵杏花春
雨。陈与义说：“客子光阴诗卷里，杏花消息
雨声中。”晏几道说：“风吹梅蕊闹，雨细杏
花香。”而陆游的《临安春雨初霁》写得尤为
隽永：“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。”

叫卖声，犹如一曲春意融融的琴调，唤醒了清
新，也温柔了岁月。

雨水时节，万物复苏的序曲已经悄然展
开。来吧，你不妨走到户外，去和春天相遇，去
与春天拥抱。如果你恰在江南，更要好好地感
受一番身旁的杏花春雨，那一定是温暖和温柔
的极致浪漫。

雨水节气时，一定会下雨吗？

雨水，不仅预示着降雨的开始和雨量的增
多，还意味着气温的升高。

“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，
润物细无声。”雨水节气时，一定会下雨吗？

雨水节气，真不一定每年都有雨。有的年
份降水量很少，甚至可能没有降雨，有的年份
降雨多一些。但从多年的降水资料来看，在这
一节气，我国华北、东北、西北、西南地区北
部等地区平均降水量不足10毫米，累计降水
也就是个小雨的量级，而在湖南、江西、福建
等地累计降水可超过50毫米。

事实上，二十四节气中所有与气象有关的
节气，一般是指这一时段的气候特征，不是具
体的天气。雨水节气也一样，其寓意是指雨水
节气时若出现降水，降水的形态开始更多地从
降雪转变为降雨。

春雨多是在夜间降临吗？

从历史数据来看，相对于白天来说，我

国春季降雨出现在夜间的次数较多，降水强
度大。但这种夜雨现象不只发生在雨水节气
里。

夜雨现象最典型的地区是西南一带。在
西南地区，受地形影响，海拔较高的地方夜间
降温快，形成顺坡而下的冷空气，在盆地、山
谷形成上升气流，这些湿空气上升容易形成
降雨。

我国中东部大部地区在一年当中很多时
节里也常常会发生夜雨现象。这是因为在一
次降水天气过程中，除了上面说的冷空气对
暖空气的抬升形成降雨，还有一个因素是低
空急流。来自孟加拉湾、南海的水汽通过偏
南气流向我国大陆输送，其中有个较大的风
区通道，如同输水管道。低空急流在一天温
度最低的时候强度最大，因此常常造成夜间
降雨多于白天的现象。

雨水时节的降雨贵如油。雨水节气又被
称为“可耕之候”。雨水前后，大田作物油菜
、冬麦普遍返青生长，对水分的要求较高，这
时出现适宜的降水对作物的生长特别重要，
在缺乏降雨时要及时浇水灌溉。对于大棚作
物，要注意晴天适当多浇，阴天少浇或不浇，
风雪天切忌浇水。

在雨水节气，太阳辐射加强，气温回升。
此时，每一次降雨过程大多来自西伯利亚
的冷空气带来。冷空气在带来降雨的同时还
会带来幅度较大的降温，形成寒潮天气，因
此，雨水也是全年出现寒潮最多的节气之一。

据新华社新媒体、人民日报



红梅闹春



春讯

图
片
新
闻

早春的第一抹花香独属于梅花。尽管
寒气未散，但位于广成东路的红梅已悄然
盛开，浸润在浮动的暗香里。

黎新民 摄

春雨为何“贵如油”？

雨水节气，随着太阳直射点北移，气温逐
步回升，在大气环流作用下，来自海洋的暖湿
气流带来大量水汽，与尚未完全消退的冷空
气交汇，凝结饱和后形成降雨。雨水节气标志
着一年的降水形态开始更多地由雪转雨，且
雨量渐增。在人们印象中，春雨多细软绵柔、
氤氲润泽，使山河朗润、天地净明，盛春之景
开始勃发。

进入雨水节气，全国大部分地区开始春耕，
越冬作物自南向北陆续进入返青的关键时期，
需要及时灌溉。因此，雨水节气也被称为“可
耕之候”，亦有“春雨贵如油”的说法。

从农业生产需求看，冬小麦等越冬作物返
青需水量大，若有一场10毫米的降水，相当
于为每亩地增加6.7立方米灌溉用水，有利于
亩产提升。从生态环境领域看，春雨能补充地
表径流，提升地下水位，改善水体生态和动植
物生存环境，对生态系统的修复和良性运转
发挥着至关重要的作用。

雨水节气，如果天气晴好无雨，便要抓住
时机翻耕土地、播种施肥、开挖水渠，但若
持续干旱无雨，容易造成土壤墒情不足，影响
春播。适量降雨能缓解冬春连旱的危机，为
粮食丰收奠定坚实基础，但若持续过量降雨，
则易使农

田积水，土壤透气性变差，引发作物烂根、
死苗、病虫害滋生等问题。雨水节气前后是
早稻育秧的最佳时机，在北方地区，“倒春寒”
和“春旱”时有发生，在做好春耕春灌的同
时，还要注意“春捂”保墒增温。南方地区
种植油菜等经济作物要做好清沟排水准备，
防止雨后积水，导致烂根。

春雨至，万物生。雨水是充满生命力的
节气，春雨虽细，但积少成多亦可厚积薄发，
春雨之“贵”，不仅“贵”在时序时机，更
是“贵”在润物无声，赋予万物破茧新生的
力量。

据人民日报

早春呈水部张十八员外

唐·韩愈

天街小雨润如酥，草色遥看近却无。
最是早春好处处，绝胜烟柳满皇都。

雨水节气养生：疏肝健脾是关键

雨水节气，气温回升，降雨增多，为世
间万物带来蓬勃生机，但此时天气乍暖还寒，
疾病极易乘虚而入。沈阳市第六人民医院中
医康复科主任田霞提醒市民：雨水节气自然
界湿气加重，养生的关键在于疏肝健脾。

饮食调养

雨水之际，湿气悄然弥漫，饮食重点在于
健脾祛湿。中医理论中，脾胃堪称后天之本，
是气血生化的源头。此时，不妨适当增加具
有健脾祛湿功效的食物摄入，像山药、薏米、
芡实、白扁豆、红枣、南瓜等都是不错之选。

另外，雨水时节气候兼具干燥特点，人
体易出现口干舌燥、皮肤紧绷等状况。所以，
务必注重补充水分，多饮温开水。也可依据
个人喜好，酌量饮用养生茶，例如玫瑰花茶，
其能疏肝理气、活血化痰；陈皮茶有助于
健脾燥湿、化痰止咳。依自身需求挑选适宜
的养生茶，既能满足补水需求，又能收获养
生之效。

运动锻炼

恰当的运动能够推动气血运行，增强身
体素质，提升机体抵抗力。雨水时节，尽管
天气渐趋暖和，但寒意尚未散尽，过于剧烈
的运动并不适宜。不妨选择一些温和的运
动项目，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等。
太极拳与八段锦作为我国传统养生瑰宝，动
作舒缓柔和，讲究动静相宜，具备调和气
血、平衡阴阳、疏通经络等诸多益处。练习
过程中，要求呼吸自然顺畅，意念专注集中。
长期坚持，对改善身体柔韧性、协调性与平
衡力大有裨益。每周进

起居作息

中医倡导“天人合一”理念，人体生理活
动应契合自然界变化规律。雨水时节，白昼
渐长，黑夜渐短，需顺应这一自然节律，合
理调整作息。建议晚上尽量在23时之前安
然入睡，清晨6时至7时左右按时起床，确
保充足睡眠，以利身体恢复与调养。

此外，雨水时节气温起伏较大，早晚温
差依旧明显，“春捂秋冻”的原则仍需遵
循。特别是老人与儿童，身体抵抗力相对薄
弱，更要注重保暖，预防受寒感冒。同时，
保持室内空气流通至关重要。经常开窗通风，
可有效减少细菌、病毒滋生繁衍的机会。

情志调节

春季是万物复苏、肝气升发的季节，雨
水时节亦不例外。这段时期，人们的情绪容
易波动，稍不注意便可能烦躁易怒。而不
良情绪会干扰肝脏正常功能，进而引发身
体诸多不适。所以，雨水时节尤其要重视
情志调节，保持心情舒畅，使肝气得以顺
畅疏泄。日常生活中，有诸多途径可调节
情志。不妨多参加户外活动，走进大自然
怀抱，欣赏山川秀丽景色，感受春天的盎然
生机，让身心在自然中得到放松。

据沈阳日报