



春山谷雨前,并手摘芳烟。4月20日,我市迎来农历二十四节气中的“谷雨”,意味着春将尽、夏将至,寒潮天气基本结束。从我市天气情况看,谷雨当日有一次降水降温过程,降水结束后,气温开始走高,距离气象意义上的入夏已不远了。

■记者 罗毅

雨生百谷 浮萍初长 布谷催耕

今日谷雨 此后无寒

天气应景,谷雨当日降水降温

谷雨是春季的最后一个节气,也是农历二十四节气中的第六个节气。每年4月19日至21日,太阳到达黄经30°时为谷雨节气。十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,谷雨与雨水、小满、小雪、大雪等节气一样,都是反映降水现象的节气,是古代农耕文化对于节令的反映。从字面意思上看,谷雨是“雨生百谷”的意思。此时,降水明显增加,田中的秧苗初插、作物新种,最需要雨水的滋润,正所谓“春雨贵如油”。

我国古代将谷雨分为三候:“一候萍始生;二候鸣鸠拂其羽;三候戴胜降于桑。”意思是说,谷雨节气后降雨量增多,浮萍开始生长,布谷鸟开始提醒人们要播种了,然后在桑树上开始见到戴胜鸟。

关于谷雨的来历,还有一些比较有趣的传说。据《淮南子》记载,谷雨的由来与仓颉有关。传说在四千多年前,黄帝需要一位才能出众的史官,仓颉便走马上任了。他以结绳记事,把各项事务记录得十分清楚,很受

黄帝赏识。但后来结绳记事渐渐不能满足需求了,仓颉十分发愁。有一次,他跟着猎人外出狩猎,猎人指着地上野兽的踪迹向仓颉讲解,如何据此判断野兽的去向。受到启发的仓颉依类象形,创造出文字。当时天下正遭受灾荒,仓颉造字感动了上天,就下了一场特殊的“雨”,落下数不清的谷米,后人就把这一天叫做“谷雨”。

从气候上看,谷雨节气到来,意味着寒潮天气基本结束,全国大部分地区进入暮春时节。从天气特点看,谷雨节气最明显的特征就是多雨,有利于谷物生长。这时,冷暖空气都比较活跃,一旦冷暖空气交汇,往往形成较长时间的降雨天气。从近期天气情况看,清明节气的后期,我市迎来了一波暖阳天气,最高气温升到了30℃以上。但谷雨节气当日到21日,受冷空气影响,我市有一次大风降温和降雨天气过程。其中,20日,我市为小雨转阴天,阵风5~6级,气温14~16℃,体感较冷,市民要注意添加衣物。

气温波动,谷雨时节流行“混搭风”

进入谷雨时节后,柳絮飞落,杜鹃夜啼,牡丹吐蕊,樱桃红熟,自然景物提醒人们:时至暮春了,要好好珍惜春日时光。按照气温的标准,一些高纬度及高海拔地区依然在“探春”,而南方地区已然开始“惜春”了。

在我国农历二十四节气中,谷雨是农时农事与物候结合较为紧密的节气之一。谷雨是春种的大忙时节,唐代诗人李白在《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》中写道:“杨花落尽子规啼。”子规,又名杜鹃,俗称布谷鸟。此鸟飞鸣田头桑间,农人便认为此鸟在催促人们耕种。人们在布谷鸟“催耕”的啼鸣中,将谷种均匀地播撒到秧田中去。

谷雨之后,寒潮天气基本结束,大地温润。但我国民间有谚语称“清明断雪,谷雨断霜”,意寓谷雨之后,气温不会再大起大落,早晚温差也会逐渐缩小,天气会真

正地变得暖和起来。不过,对于十堰来说,进入谷雨后,雨水却没有停下脚步。遇到晴好天气的时候,最高气温回升明显,朝着30℃迈进,回暖越来越明显。遇到阴雨日,气温又会明显走低。因此,在这样的时段,穿衣也很有学问。

沈定成介绍,谷雨时节,清晨和晚上还是会有凉意,建议市民要科学穿衣,防范感冒。可以试试混搭风:T恤外搭一件薄外套,早上出门时能御寒,中午脱下外套只穿T恤,又不会嫌太热。遇到阴雨天气,可稍微穿厚一点,如夹克衫之类。另外,要留意天气预报,如果有雨,出门记得带雨具。需要注意的是,谷雨是春夏之交的一个节气,有时阳光较强,出门记得穿长衣长裤,戴遮阳帽,以免晒伤。

湿度增大,健运脾胃很关键

从天气趋势看,由于谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,因此,在这个时段,养生要顺应自然环境的变化,通过人体自身的调节使内在生理与外界环境变化相协调,保持各脏腑功能的正常。

《黄帝内经》云:“脾者土也,治中央,常以四时长四藏,各寄治十八日。”这是说四季季末的十八日均由脾所主。谷雨是春季最后一个节气,谷雨养生除了养肝护肝外,还需要注意健运脾胃。虽然这个时节气温在升高,但是早晚还是有点凉,因此,市民一定要合理增减衣物。另外,在谷雨时节,户外的桃花、杏花争相开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质的人应注意防止花粉症及

过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,注意避免与过敏源接触,减少户外活动。

从饮食上看,谷雨之后,春季将尽,夏季将至。按照中医“春养肝”的理论,这个时节要抓紧时机调理肝血,食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。在众多蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜。此外,进入谷雨之后,温度升高,稍显燥热,可适当多吃一些滋阴润燥的寒凉性食物,比如梨、甘蔗、荸荠、百合等。在户外锻炼上,要注意“养阳”,选择适当的锻炼项目,如健身操、太极拳、慢跑等,或去远足踏青,亲近自然,怡情养性。

谷雨

●芳草

风里弥漫着花香
毛毛虫,长出了翅膀
布谷鸟划破天空
声声啼鸣,唤醒泥土的梦

云朵,自远方赶来
雨便悄然落下
春天将一季风华
尽付这场以播种命名的雨

每一滴雨都饱含深情
轻唤贪睡的种子
谷雨至,百谷生
大地正酝酿一场春华秋实

新芽顶着雨珠
如擦着闪闪发光的珍宝
春光深深扎进根须
世间万物,沐雨蓬勃向上

夜色柔,雨轻喃
嘀嗒,嘀嗒,嘀嗒
与草木低声絮语
细说又一年金灿灿的期许

万物畅饮清露
在晨光里舒展筋骨
一滴雨,攀上草尖
眺望,正在拔节的明天

雨落无息
喂饱了千万条根须
枝头青涩幼果
正被雨水一遍遍温柔抚触

窗外,细雨绵绵
新叶舒展清欢
我们站在季节的转角
清风里,遇见初夏款款而来

(作者系湖北省作家协会会员)