

抓住春天的尾巴

02 节气养生

谷雨期间 全省仍是多阴雨天气

谷雨，以“雨生百谷”之意将“谷”与“雨”紧密相连，深刻反映了其在农业生产中的重要地位。此时气温快速回升，春季版图达一年鼎盛，雨水明显增多，标志着春耕春播进入最繁忙阶段。

今年春天，湖南的雨水似乎格外多，作为春季的最后一个节气，今年的谷雨仍将在阴雨天气中度过。中央气象台预计，一直到4月26日，包括湖南在内的江南中南部部分地区还有110~150毫米的降雨，大部地区降水量较常年同期偏多3~7成，部分地区偏多1倍以上。

虽是阴雨，但这种气候条件对水稻、棉花等作物生长极为有利，湖南农谚“谷雨不种花，心头像蟹爬”生动体现了棉农对谷雨播种的重视。湘西土家族还有“开秧门”习俗，祝愿风调雨顺、五谷丰登。

中国天气网统计1991年至2020年气象大数据显示，谷雨期间全国平均气温达13.8℃，且在春季各节气中，谷雨的降水量与降水增幅均为最多，平均降水量更是春季最大，为农作物生长提供了绝佳的温湿条件。

谷雨时节，田中秧苗初插、作物新种，最需雨水滋润。对湖南来说，谷雨不仅是种瓜点豆的好时节，更是早稻移栽、茶叶采摘的关键期。



扫码看视频

4月20日将进入春季最后一个节气——谷雨。谷雨蕴含着“雨生百谷”之意，此时正值暮春时节，天气温暖，雨水增多，对五谷生长有利，春耕春播进入关键期。谷雨节气的谚语也大多和农业生产有关，“谷雨是旺汛，一刻值千金”“谷雨有雨棉花肥”“谷雨前后，种瓜点豆”……即将到来的谷雨节气，湖南还会继续下雨吗？这个时节有何特点呢？

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

谷雨万物长，品茗正当时

春季最后一个节气即将到来，养生注重健脾祛湿



谷雨前采制的茶又称“雨前茶”。刘丰 摄

湿气加重，养生调养正当时

谷雨作为春季最后一个节气，气温持续回升、降水显著增多，空气湿度大幅攀升。近期，湖南阴雨连绵、湿气偏重，湖南中医药大学第二附属医院针灸推拿康复中心针灸科副主任、主任医师张鹏建议市民顺应时节调理身体，平稳过渡至夏季。

谷雨时节湿邪最为旺盛，我省多地阴雨寡照、潮气弥漫，湿气极易侵入人体，容易引发春困乏力、食欲不振、腹胀消化不良，还易诱发皮肤湿疹、关节酸胀、呼吸道不适等问题。此时养生核心以健脾祛湿、防寒润燥为主。

饮食上宜清淡温和，少吃生冷冰饮、油腻甜腻食物，避免损伤脾胃阳气。可适量食用山药、冬瓜、赤小豆、薏米等健脾利湿食材，多喝温水，减轻体内湿气淤积。民间俗语“谷雨养脾胃，整年少受罪”，正是对应这一养生原则。

气温虽整体回暖，但早晚温差依旧较大，冷暖波动频繁，不宜过早脱去春装。仍需坚持适度春捂，重点护住腰腹、腿部部位，防范风寒感冒、旧疾复发。同时注意居家通风除湿，及时晾晒被褥衣物，降低霉菌滋生与过敏概率。

作息应早睡早起、不熬夜耗阳，缓解春困倦怠。闲暇可选择散步、踏青等舒缓户外运动，促进气血循环、排出湿气。日常保持心情舒畅平和，舒缓春季烦躁焦虑情绪。

张鹏表示，做好谷雨时节祛湿健脾、防寒防潮、规律作息，既能改善春日不适，也能夯实春夏体质基础，以良好状态安稳迎接盛夏。

春光渐尽夏将至，品茗正当时

谷雨有三候：“一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑。”谷雨时节，降雨增多，浮萍开始生长且长势迅速；布谷鸟也开始蠢蠢欲动，鸣叫仿佛在催促人们切勿耽误农时；桑树上可见到戴胜鸟，提醒养蚕人该忙碌起来了。

谷雨的到来标志着春季进入尾声，夏季即将到来。此时，人们常常会喝谷雨茶、食香椿、赏牡丹等，用这些传统习俗来感受春天的余韵。

在我国南方，通常把谷雨时节采制的春茶叫“谷雨茶”，此时茶叶色泽翠绿、细嫩清香，为一年中佳品。而在北方，谷雨前后是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口，营养价值高，有“雨前香椿嫩如丝”之说。

“雨生百谷”的温润气候，催生出湖南茶园里的“二春茶”臻品——谷雨茶。眼下湘乡、安化、岳阳等地万亩茶园迎来采摘高峰，一杯清香四溢的谷雨茶，不仅是舌尖美味，更藏着养生与文化的双重妙用。

谷雨茶又称“雨前茶”，特指清明后、立夏前采制的春茶。经冬蛰伏的茶树，在谷雨丰沛雨水与温暖气温滋养下，芽叶肥硕多汁、叶质柔软，色泽翠绿，茶汤呈浅黄绿色，口感鲜醇甘爽，耐泡性可达5-6泡，适口性远超明前茶。湖南湘乡毛田镇香妃茶叶基地的茶农们正抢抓时节，十指翻飞间采下鲜嫩芽叶，传统工艺制成的谷雨茶，与清明茶并称“春茶双璧”。

谷雨时节，百花之王牡丹花迎来盛花期，因此，牡丹花也被誉为“谷雨花”。赏牡丹是人们在谷雨时节的重要娱乐活动，这一习俗已绵延千年，时至今日，山东菏泽、河南洛阳、四川彭州等地仍会在谷雨时节举行牡丹花会。

“牡丹破萼樱桃熟，未许飞花减却春。”谷雨节气的到来意味着春天走到了落花时节，不妨抓住春天的小尾巴，安排一场踏青赏花游，莫负春光。

节气小知识

谷雨天气预测年成，准吗？

“谷雨前后，种瓜点豆”的农谚流传千年，究竟是否准确？从全国范围看，这一说法需结合地域差异理解。

我国南方播种相对较早，黄河流域多在谷雨前后，而东北、内蒙古部分地区则要等到立夏。湖南作为南方农业大省，谷雨时节农事尤为繁忙。湘南地区气温回升更快，3月下旬至4月上中旬即可播种大豆、玉米，开展带状复合种植；湘中、湘西则在谷雨前后进入早稻移栽高峰期，湘南部分地区随处可见农民驾驶插秧机或人工抢插早稻的景象。

古人常以谷雨天气预测年成。“谷雨是旺汛，一刻值千金”“谷雨前后一场雨，胜似秀才中了举”，足见谷雨雨水对丰收的重要性；而“谷雨无雨，交回田主”则表达了人们对缺雨歉收的担忧。对湖南农民而言，“清明要明，谷雨要淋”“谷雨有雨棉花肥”等谚语更是指导农事的金科玉律，饱含对丰收的期盼。