

刚刚过去的这个周末短暂晴好，长沙人结伴而出，部分景区游客量接近上限

# 新一周阴雨相伴，最低温度降至5℃



扫码看视频

2月19日6时34分，我们进入了二十四节气的第二个节气——雨水。

2月的长沙，用“雨水”来形容再恰当不过。被阴雨承包近半月的长沙，让很多人已熟悉太阳“流浪”的日子，以至于短暂晴好天气的周末，长沙人结伴而出。但本周起又一波弱冷空气将会影响湖南，据湖南省气象台预报，未来几天湖南多地累计降温幅度将超过10℃，我省将迎来一波阴雨天气过程。未来五日长沙阴雨频交替，最低温度降至5℃。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 李致远 曾冠霖 实习生 宋科铖

春江水暖雨水强，雨水节气一定会下雨吗？

“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”在诗人笔下，雨水是浪漫唯美的，好雨似乎会挑选时辰，降临在万物萌生之春，伴随和风，悄悄进入夜幕，细细密密，滋润大地万物。

雨水节气并不意味着这天一定降雨，而是代表着降雨的开始、雨量的增多，温暖柔润的春天正在悄然来临。

从中国天气网推出的全国春雨地图来看，常年雨水节气期间，湖南中部和东部等地平均降水量超过50毫米，与立春节气相比雨量猛增。其中，湖南大部此时已进入气象学意义上的春天，可谓是真正的春江水暖雨水强。雨水渐浙，草木萌动，湖南春意盎然，一幅早春的景象。

而刚过去的这个周末，难得的天气晴好。据长沙市气象台消息，2月18日长沙最高温度逼近20℃。长沙景点的热度和温度一样高涨，城区内各大公园游人如织。

“粉”上枝头，这是属于长沙人的“梅”好时光

长沙人不可能错过任何一次赏春的机会，二月的长沙是属于梅花的高光时刻。如果你周末正好在橘子洲景区赏梅，一定有被眼前的游客吓到：多个景点游客数量达到饱和。

“长沙的春天是粉红色的……”在橘子洲景区梅园内小朋友们指着梅花笑着说。大片的梅花盛开在园中，引来众多游人驻足打卡。任何一张美图足以火爆你的朋友圈。

其实赏梅的地方在长沙实在是太多了，比如湖南省森林植物园里，还有松雅湖湿地公园、桃花岭公园、洋湖湿地公园……要说梅花和哪个背景拍照最搭，那非古开福寺的红墙莫属。寺内梅花也进入了盛花期，穿上传统服饰在院内走上一圈，当梅花与红墙同框之时，一眼千年，让你回望古城那时的风华岁月。

当然，众人皆知的赏梅打卡点已然“人从众”，所以比起橘子洲梅园和岳麓山万景园，湖南省农科院梅园可能并不是众多长沙人首选的赏梅地，但它有一种更加自在的感觉。

农科院梅园相比橘子洲，数量和面积都要大很多，占地面积40多亩，共2000多株不同种类的梅花。在这里你不会感到拥挤，总会找到一处心仪的打卡点。带上你的亲人伙伴，站在梅花边随手一拍都是美美的大片。几公里外还有农科院种植的800亩油菜花田，足够你和春天进行一场摄影的较量。你心动了吗？



2月19日，橘子洲景区梅园，梅花竞相绽放，引来众多景区游客前来争相打卡。

刘贵香 摄

雨水节气后还会冷吗？

解读

今年的雨水节气始于“七九”第六天，终于“九九”第二天。民谣素有“七九河开，八九雁来”之说，意思是，“七九”冰河慢慢解冻，到了“八九”大雁从南方向北方飞，气候逐渐变暖了。对于河水不会结冻的湖南来讲，鸟语花香、生机盎然仿佛更能贴切地形容目前的早春时节。

“春”意味着我们将逐渐告别严寒，迎接新的希望。雨水节气正是向我们发出这样的讯号。“雨水”有两层意思，一是天气回暖，降水量逐渐增多了；二是气温升高，降水形式上雪逐渐少了，雨逐渐多了。但此时冷空气仍处于强势，总的趋势是由冬末的寒冷向初春的温暖过渡。

据中国天气网数据分析，雨水节气后还会冷。此时冬季的寒冷天气还未完全散去，气候上虽然已经是春季气候了，但是气温却迟迟没有显著的提高，一般要等到一个月后，到了春分节气，气温才会全面回暖。雨水时节，天气变化不定，是全年寒潮过程出现最多的时节之一。

提醒市民朋友，千万别急着把厚衣物放进柜中。冷暖空气常常会你来我往，形成博弈，因此气温的浮动和阴晴的变化在当下十分常见。

饮食宜少酸多甜

春季肝旺而脾弱，饮食上宜少酸多甜。中医认为肝主生发，故春季肝气旺盛，肝木易克脾土，故春季养生不当容易损伤脾脏，从而导致脾胃功能的下降。

在雨水节气之后，随着降雨有所增多，寒湿之邪最易困着脾脏，同时湿邪留恋，难以去除，故雨水前后，饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。又由于此时气候较阴冷，可以适当进补，如蜂蜜、大枣、山药、银耳等都是适合这一节气的补品。

提醒



扫码看视频

岳麓山、橘子洲赏梅游客爆棚  
景区建议避开周末，有序出行



扫码看视频

“疏是枝条艳是花，春妆儿女竞奢华”。近期，岳麓山、橘子洲的梅花竞相开放，进入到最佳观赏期，吸引了大量游客和市民前来踏春赏花。2月18日、19日两天，岳麓山风景名胜区客流超30万人次，创下非节日期间新高，其中橘子洲景区游客量已接近客流上限。

“为应对赏梅期间大客流，切实保障游园秩序及环境卫生，各景区按照春节大客流组织方案迅速行动，确保市民游客能够在梅花暗香中享受春光。”岳麓山风景名胜区管理局党委书记杨淑岚介绍说。

橘子洲梅园里种植各种梅花约700多株，有10多个品种供游客观赏。橘子洲景区管理处相关负责人还表示，相比往年，橘子洲今年的梅花花期会更长、花类更多，建议大家采用公共交通出行，尽量避开周末，有序出行。

健康