

二十四节气之

谷雨

农历三月初四

谷雨

□清·郑燮《板桥》

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。

【编者按】

“清明断雪，谷雨断霜”，当太阳抵达黄经30度，春季最后一个节气如期而至。对于地处准噶尔盆地南缘的昌吉而言，谷雨既是春寒落幕的信号，更是甘霖润田、万物勃发的契机。与南方谷雨的阴雨连绵不同，昌吉的谷雨兼具北方的爽朗与西域的温润——寒潮渐退，气温稳步攀升，昼夜温差虽仍明显，但一场及时雨便能驱散余寒，为这片绿洲的春耕画卷添上浓墨重彩的一笔。

“谷得雨而生”，这句古老农谚在昌吉大地上有着最生动的诠释。作为农业大州，谷雨的降水对昌吉的春耕生产至关重要，此时的细雨不仅滋润着返青的冬小麦，更为棉花播种、番茄移栽提供了宝贵墒情。田间地头，农技人员下沉一线指导科学耕种，农户们抢抓农时播种育苗，每一份忙碌都承载着对丰收的期盼，彰显着新时代昌吉农业的科技力量与生机活力。

谷雨不仅是农耕时令的刻度，更承载着千年文化底蕴与昌吉本地特色。古人有“走谷雨”“食香椿”的习俗，如今在昌吉州广袤大地上，处处有将节气文化与乡村旅游、民俗展示相结合的活动，让传统节气在新时代焕发新活力。从古人观测节气、顺应自然的智慧，到如今昌吉人科技赋能、勤劳耕耘的实践。

春将尽，夏将至。值此谷雨时节，愿我们不负春光、不负韶华，既要读懂二十四节气里的文化智慧，更要看见昌吉大地上的春耕希望。愿每一场甘霖都能滋养丰收的种子，每一份耕耘都能收获沉甸甸的喜悦，共同迎接充满生机与活力的盛夏，见证昌吉乡村振兴的蓬勃发展与美好未来。



谷雨时节重养生 顺应时节护健康

——昌吉州中医医院专家支招暮春养生之道

□本报记者 马军

4月20日，我们迎来二十四节气中的谷雨。作为春季的最后一个节气，谷雨取自“雨生百谷”之意，此时降水明显增多，气温回升加快，万物生长渐旺，人体生理机能也随之处于活跃时期。为帮助广大市民顺应节气变化、科学调理身体，近日，记者采访了昌吉州中医医院治未病科主任王冠峰，为公众带来专业、实用的谷雨节气健康养生知识。

王冠峰主任介绍，从中医角度来看，谷雨时节处于春夏交替之际，天气以阴雨潮湿为主，外界湿气较重，容易侵入人体，导致体内湿气积聚。加之春季肝气本就偏旺，若调养不当，很容易出现身体困重、疲乏嗜睡、食欲不振、腹胀便溏、关节酸痛等不适，也就是人们常说的“春困”加重、湿气缠身。因此，谷雨养生的核心原则为健脾祛湿、疏肝理气、温补阳气、顾护脾胃，通过饮食、起居、运动、情志多方面综合调理，为顺利入夏打下良好的身体基础。

饮食调养是谷雨养生的重中之重。王冠峰建议，此时饮食应以

清淡、温和、健脾祛湿为原则，多选择能够利水渗湿、扶助脾胃的食材。日常可适当食用薏米、赤小豆、山药、茯苓、冬瓜、白萝卜、菠菜、芹菜等，帮助身体排出湿气；香椿、春笋、荠菜等时令野菜正当季，鲜爽可口且营养丰富，适量食用可疏肝清热、增进食欲。同时，谷雨时节素有饮茶习俗，适量饮用谷雨茶，有助于清利头目、化解油腻、舒缓春困。

专家特别提醒，暮春时节应尽量减少生冷寒凉、油腻甜腻食物的摄入。冰饮、凉菜、过量食用水果容易损伤脾胃阳气，甜品、油炸食品则会加重体内湿气，导致消化不良、精神萎靡。体质偏湿、脾胃虚弱的人群，更要注重三餐规律，细嚼慢咽，避免暴饮暴食，减轻脾胃运化负担。

起居方面，谷雨时节仍需遵循“春捂”原则，但要做到适度而不过度。随着气温升高，不少人急于换上短袖、短裤，甚至长时间吹冷风，极易导致风寒与湿气一同侵入体内，引发感冒、关节疼痛等问题。王冠峰建议，早晚温差较大时，注意护住腰腹、脚踝、膝关节等部位，穿衣以保

暖透气为宜。作息上坚持早睡早起，保证充足睡眠，有助于肝气疏泄、阳气升发，缓解日间困倦乏力。

适度运动有助于气血流通、祛湿排寒。王冠峰表示，谷雨时节适合选择温和舒缓的运动方式，如快走、慢跑、健身操、八段锦、太极拳、户外踏青等。运动时间以清晨或傍晚为佳，避开正午高温时段，运动量以微微出汗为宜，避免大汗淋漓耗伤津液。经常到户外亲近自然，还能舒缓情绪、放松心情，起到疏肝解郁的效果。

针对谷雨时节高发的健康问题，王冠峰给出了针对性提醒。一是花粉、柳絮增多，过敏体质人群外出时应佩戴口罩、墨镜，减少户外活动，回家后及时清洗面部、鼻腔，预防过敏性鼻炎、皮肤瘙痒等问题；二是阴雨天气易导致关节不适，尤其是中老年人和风湿体质人群，可通过艾灸、热敷、泡脚等方式温通经络、散寒祛湿；三是情志调养同样关键，春季肝气易郁，容易烦躁易怒，应保持心态平和，多与家人朋友交流，通过听音乐、散步等方式稳定情绪，做到疏肝理气、身心同调。



春雨细润万物生

□人民网记者 刘微

“谷雨春光晓，山川黛色青”，在这春意盎然的时刻，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。

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

不仅为人间带来了一幅绚烂多彩的生动画卷，更吹响了一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。

踏春赏花 品味春食

在生机盎然的谷雨时节，踏春赏花、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、茶靡与楝花，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

靓丽的风景线。

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，悄然融于心头。

“三月八，吃椿芽”，谷雨时节，香椿成为北方餐桌上的时令佳肴。俗语云：“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽如木质”，生动道出了香椿独特的鲜嫩口感。人们品尝春季美食，感受“舌尖上的春天”，不仅满足了味蕾，更是对春天美好时光的珍惜和回味。

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。

来源：人民网