



节令之美

# 谷雨

## 雨生百谷

### 清净明洁

“谷雨春光晓，山川黛色青”。当太阳到达黄经30度时，“谷雨”节气到了。北京时间4月20日10时24分将迎来“谷雨”。此时节，降水日增，秧苗初插，作物新种，春茶采摘，雨润百谷，万物生长、蒸蒸日上。这一切，标志着暮春将尽，初夏即至。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说，每年公历的4月19日、20日或21日，为“谷雨”节气之始，它是二十四节气中第六个节气，也是春季最后一个节气。“谷雨”，寓意“雨生百谷”，与“雨水”“小满”“小雪”“大雪”一样，都是代表降水状况的节气，也是农耕文化在节令上的反映。

谷雨节气源自古人的“雨生百谷”之说。汉代纬书《通纬·孝经援神契》中记载，“清明后十五日，斗指辰，为谷雨，三月中，言雨生百谷清净明洁也。”明代王象晋编撰的讲述植物栽培的《二如亭群芳谱》里说到，“谷雨，谷得雨而生也。”而《月令七十二候集解》中也提到，“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，自下而上也。”正所谓“雨生百谷”，谷雨之后，寒潮退去，雨量增多，是农作物生长的大好时节。

“谷雨”时节，物候转换带来美妙景致：一候“萍始生”，翠绿的浮萍开始在水中生长；二候“鸣鸠拂其羽”，布谷声声，提醒人们抓紧春播；三候“戴胜降于桑”，羽翼瑰丽的戴胜鸟飞落桑林，喜迎蚕宝宝的诞生。

关于谷雨节气的由来，古代民间多种说法都与“仓颉造字”有关。据《淮南子》记载，“昔者仓颉作书，而天雨粟，鬼夜哭”，传说黄帝于春末夏初的时候发布诏令，宣布仓颉造字成功，在这一天正好下了一场不平常的雨——天空竟落下了无数的谷米，于是，后人便把这天定名为谷雨。也有更为具体的说法，称昔日仓颉造字时天下正遭灾荒，而天帝感动于仓颉造字有功，方命天兵天将打开粮仓，下了一场谷子雨，使得苍生得救。

在战国之后的典籍里，仓颉逐渐被古人传说为黄帝的“史官”，因此，在传说中仓颉的家乡，也就是陕西省关中白水县史官镇一带，每逢谷雨这一天都会举行拜仓颉的庙会，这一习俗自汉代便流传下来。

除白水县“谷雨祭仓颉”的民间传统外，山东沿海的渔民们过谷雨节已有两千多年的历史，渔民会在这天举行隆重的“祭海”活动，向海神娘娘敬酒，祈求海神保佑出海平安、鱼虾丰收。由于谷雨是采茶佳季，古人还有喝谷雨茶的习惯，谷雨茶也被称为“二春茶”，相传可清火、辟邪、明目。不仅南方有“二春茶”的习俗，北方人在谷雨节气时一样钟爱“吃春”，也就是民间“谷雨食香椿”的习俗。

“谷雨”时处春夏之交，公众该如何养生？罗澍伟结合养生保健专家的建议提醒说，“谷雨”后气温回升，但阴雨频繁，空气湿度渐增，早晚与中午温差较大，应依环境温度调整衣着，避免湿气自裸露处进入体内，诱发神经痛等慢性疾病。老人和儿童尤应注意随时增减衣物，既要保暖，又要“春捂”有度，以防“春火”或感冒的发生。

饮食调理方面，顺应四时养生的原则。

“谷雨”后阳气骤升，易引发内热及肝火，使鼻腔、牙龈发炎，或头晕目眩、眼干目赤。宜减少高蛋白、高热量食物摄入，多食富含B族维生素的谷类食物，护肝的同时还能够保护胃黏膜；适量食用辛温升散食物，饮食结构搭配合理，可预防疾病，亦可为平安度夏打好基础。

暮春时节，野外空气清新，是培阳固本的好时机，可选择适当的运动项目进行锻炼，也可去郊野春游，促使气血畅通，提高心肺功能，畅达心胸，疏散郁结，怡情养性，但过敏体质者应注意防范花粉过敏症等疾病发生。

(据新华社、《北京晚报》)