

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,言雨生百谷清静明洁也。”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》)