



起居养生

多吃祛湿利水食物

由于谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,因此需防“湿邪”侵袭伤身。注意开窗通风、加强保暖,不要着凉,多晒太阳,适当运动。如果已有“湿邪”侵入,在日常饮食中,可增加一些利水祛湿的食物,如玉米、茯苓、冬瓜、薏米、赤小豆等。

《黄帝内经》有云:“脾者土也,治中央,常以四时长四藏,各寄治十八日。”这是说四季季末的十八日均由脾所主,谷雨是春季最后一个节气,谷雨养生除了养肝护脾外,还需要注意健运脾胃,因为过了谷雨便意味着春季快过去了,夏天即将来临。夏天以炎热潮湿天气为主,此时应根据个人体质,可适当多吃健脾胃、祛湿食物,如香椿、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等,为人夏打基础。

野外春游可养阳养肝

在起居养生方面,谷雨节气

过后,气温会逐渐升高,雨量开始增多,但是也要注意保暖,早晚最好加件衣。话说“谷雨寒死老鼠”,很多人像夏天一样穿衣服,其实季节还没有到,湿气、寒气很容易从裸露的部位进入体内,导致感冒。

中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,春日总给人们一种万物生长、蒸蒸日上的景象,此时野外空气清新,正是采纳自然之气养阳的好时机。人们应根据自身体质,选择适当的锻炼项目,如慢跑、做操、打球等,也可以到野外春游,这不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还能扩大身体的新陈代谢,增加出汗量,使气血通畅,郁滞疏散,祛湿排毒,提高心肺功能,增强身体素质,减少疾病的发生,使身体与外界达到平衡。

谷雨节气中,在精神情志养生方面,还要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情怀忧郁,要做到心胸开阔,保持恬静的心态,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,以防肝火亢动。

谷雨



杨花柳絮随风舞
雨生百谷夏将至

谷雨,是二十四节气之第6个节气,春季的最后一个节气。谷雨是“雨生百谷”的意思,此时降水明显增加,田中的秧苗初插、作物新种,最需要雨水的滋润,正所谓“春雨贵如油”。



节日起源

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代,就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气。以后不断地改进与完善,到秦汉年间,二十四节气已完全确立。公元前104年,由邓平等制定的《太初历》,正式把二十四节气订于历法,明确了二十四节气的天文位置。

谷雨,是春季最后一个节气,谷雨取自“雨生百谷”之意。在传统农耕文化中,谷雨节气将“谷”和“雨”联系起来,表示降水状况和“雨生百谷”。谷雨最主要的特点是春雨绵绵,雨生百谷,反映了“谷雨”的农业气候意义,它是古代农耕文化对于节令的反映。谷雨节气后,气温升高,雨量增多,空气中的湿度进一步加大,极适合谷类作物生长,正是庄稼生长的最佳时节。

《天象列星图》:“北斗七星,近紫薇宫南,在太微北。是谓帝车,以主号令,运乎中央,而临四方,建四时,均五行,移节度,定诸纪,皆系于北斗。”

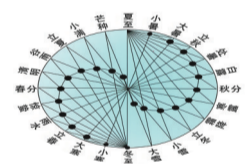
《史记·天官书》:“斗为帝车,运于中央,临制四方,分阴阳,建四时,均五行,移节度,定诸纪,皆系于斗。”

《通纬·孝经援神契》:“清明后十五日,斗指辰,为谷雨,三月中,言雨生百谷清润清洁也。”

《群芳谱》:“谷雨,谷得雨而生也。”谷雨前后,天气较暖,降雨量增加,有利于春作物播种生长。

《月令七十二候集解》:“三月中,自雨水后,土膏脉动,今又雨其谷于水也。雨读作去声,如雨我公田之雨。盖谷以此时播种,自上而下也。”故此得名。

天文历法



在《时宪历》的中国历法中,“节气”是将冬至与下一个冬至之间的日期平均分成十二等分,称为“中气”,再把相邻“中气”之间的日期等分,称为“节气”。平均每月有一个“中气”与一个“节气”,统称为“二十四节气”,这种确定方法被称为“平气法”,每“节气”之间日期相同。

而从西洋教士定《时宪历》之后直至今日的“农历”,中国的“二十四节气”是根据太阳在回归黄道上的位置来定的,即在一个为360度圆周的“黄道”(一年当中太阳在天球上的视路径)上,以春分点为0度起点,太阳在黄道上每运行15度为一个“节气”,每“节气”时间不均等,称为

“定气法”。所以现在的中国“农历”与《时宪历》之前中国历法的“二十四节气”只分享同一个名字,确定方法和日期完全不同。

太阳从黄经零度起,沿黄经每运行15度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行360度,共经历24个节气,每月2个。其中,每月第一个节气为“节气”,即:立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒12个节气;每月的第二个节气为“中气”,即:雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒12个节气。“节气”和“中气”交替出现,各历时15天,现在人们已经把“节气”和“中气”统称为“节气”。

气象变化



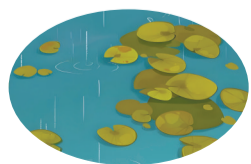
谷雨天气最主要的特点是多雨,有利于谷物生长。谷雨是春季的最后一个节气,这时田中秧苗初插、作物新种,最需要雨水的滋润,所以又有“春雨贵如油”的美誉。古人说“雨生百谷”,谷雨时节的降水对农作物的生长极为重要。“谷雨”一般预示着降雨增加,但并不是指“谷雨”这天下雨,而是指在“谷雨”节气前后,降雨概率较大。

由于天气转温,人们的室外活动增加,北方地区的桃花、杏花等开放;杨絮、柳絮四处飞扬。雨生百

谷,雨量充足而及时,谷类作物能茁壮成长。

谷雨时节的南方地区,“杨花落尽子规啼”,柳絮飞落,杜鹃夜啼,牡丹吐蕊,樱桃红熟,自然景物告示人们:时至暮春了。南方的气温升高较快,一般4月下旬平均气温,除了华南北部和西部部分地区外,已达20℃至22℃,比中旬增高2℃以上。华南东部常会有一两天出现30度以上的高温,使人开始有炎热之感。低海拔河谷地带也已进入夏季。

物候现象



在中国古代一些著作中,将谷雨分为三候:“第一候萍始生;第二候鸣鸠拂其羽;第三候为戴胜降于桑。”

是说谷雨时降雨量增多,浮萍开始生长,接着布谷鸟便开始提醒人们播种了,然后是桑树上开始见到戴胜降于桑。

民间习俗



谷雨茶

祭仓颉

明祭黄帝,谷雨祭仓颉,是自汉代以来流传千年的民间传统。据《淮南子》记载,黄帝于春末夏初发布诏令,宣布仓颉造字成功,当天下了一场谷子雨。仓颉死后,人们把他安葬在他的家乡——白水史官镇北,墓门刻了一副对联:“雨粟当年感天帝,同文永世配桥陵。”每年的谷雨,“仓颉庙会”都会在陕西白水如期举行。

吃春

谷雨前后,香椿醇香爽口,营养价值高,故有“雨前香椿嫩如丝”之说。人们把春天采摘、食用香椿说成是“吃春”。香椿一般分为紫椿芽、绿椿芽,尤以紫椿芽最佳。

鲜椿芽中含丰富的蛋白质、胡萝卜素和大量的维生素C,其叶、芽、根、皮和果实均可入药,具有健胃理气,止泻润肤等多种功效。

喝谷雨茶

福建的茶农们说,真正的谷雨茶就是谷雨这天采的鲜茶叶制成的茶叶,而且要上午采的。谷雨茶色泽翠绿,叶质柔软,富含多种维生素和氨基酸,香气宜人。传说谷雨这天的茶喝了会清火、辟邪、明目等。所以谷雨这天不管是什么天气,人们都会去茶山摘一些新茶回来喝。

走谷雨

古时有“走谷雨”的风俗。谷雨这天青年妇女走村串亲,有的到野外走一圈就回来,寓意与自

谷雨谚语



谷雨打苞,立夏蹴牙;小满半截仁,芒种见麦芒。
清明高粱接种谷,谷雨棉花再种薯。
清明高粱谷雨花,立夏谷子小满薯。
棉花种在谷雨前,开得利索苗儿全。
谷雨栽上红薯秧,一棵能收一大筐。
谷雨前后栽地瓜,最好不要过立夏。
谷雨节到莫怠慢,抓紧栽种苇藕芡。
清明早,小满迟,谷雨立夏正相宜。
清明麻,谷雨花,立夏栽秧点芝麻。
谷雨过三天,园里看牡丹。
谷雨种棉花,能长好疙瘩。
谷雨前结蛋,谷雨后拉蔓。
谷雨麦挑旗,立夏麦头齐。
谷雨麦怀胎,立夏长胡须。
谷雨前后,种瓜点豆。
谷雨下秧,大致无妨。
芭米下种谷雨天。
过了谷雨种花生。
谷雨有雨好种棉。
谷雨是旺汛,一刻值千金。
水稻水稻,无水五稻。
谷雨前后见家吉(鱼)。
谷雨种棉花家忙。
谷雨有雨棉花肥。
谷雨天,忙种烟。