

品春茶 吃香椿 赏牡丹

谷雨过后再无寒，人间芬芳皆向暖。北京时间4月19日21时59分将迎来谷雨节气，恰是品春茶、吃香椿、赏牡丹的大好时节。

当太阳到达黄经30度，春天的第六个、也是最后一个节气谷雨到来。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，谷雨正值暮春三月，落花纷飞去，春意已阑珊。有诗云：“谷雨如丝复似尘，煮瓶浮蜡正尝新。牡丹破萼樱桃熟，未许飞花减却春。”

谷雨时节，喜茶的人们有福了。王来华说，南方是我国传统的茶叶产区，清明和谷雨皆有采茶之俗，制成的

茶称为“明前茶”和“雨前茶”，是饮茶者们喜爱的品种。明代学者许次纾在其所著的《茶疏》里说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”这说的就是“雨前茶”。

唐代诗僧齐己曾描述过谷雨采茶的情景：“春山谷雨前，并手摘芳烟。绿嫩难盈笼，清和易晚天”。

逢清明，遇谷雨，享受饮茶之欢，“明前茶”和“雨前茶”，都是逢时的佳品。清代扬州书画大家郑板桥有诗云“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”

香椿炒鸡蛋是春天里的一口鲜。一盘鲜嫩清香、金黄翠绿的香椿炒鸡

蛋，吃上一口齿颊留香。

“三月八，吃椿芽儿”，谷雨前后正是新鲜美味的香椿上市的大好时节，很多人都喜欢吃香椿，美其名曰“吃春”。嫣红的叶、油亮的梗，诱人食欲，令人垂涎。

“这时的香椿不仅醇香爽口，营养价值高，还有健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎等功效。”王来华说。

“谷雨收寒，茶烟飏晓，又是牡丹时候。”谷雨前后正是牡丹花盛开的时节，在有些地方，牡丹也被称为“谷雨花”。

王来华说，暮春时节，群芳零落，

唯有艳丽的牡丹独享春光。“庭前芍药妖无格，池上芙蓉净少情。唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”这是唐代诗人刘禹锡创作的咏物诗《赏牡丹》，他把牡丹与国色连在了一起。此后，说到了国色天香，人们就会一下子想到牡丹花。

雨生百谷夏将至，暮春韶光正当时。趁春天还没有走远，赶快来品春茶、吃香椿、赏牡丹，不负春色如许，且把春留住，也留一份美好给自己！



一候萍始生
二候鸣鸠拂其羽
三候戴胜降于桑

谷雨 | 养生

4月19日将迎来谷雨节气，此后天气日益回暖，降雨量逐渐增加。中医专家提示，谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词，方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意，此时田中秧苗初插、作物新种，雨水滋润最有利于作物生长，因此，春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大，忽冷忽热，但‘春捂’也须有度，过度保暖只会助长‘春火’之势，反而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说，此时应注意随气温变化适当增减衣物，可着薄外套，方便穿脱；脚裸不宜裸露，因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内，较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本，谷雨节气养护脾胃尤为重要。孟梦指出，雨水增多容易滋生湿邪入侵人体，体内湿气过重就会损伤脾胃健康，出现胃痛、胃胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾胃、祛湿的食物，如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等，尽量少吃辛辣油腻食物，以防大辛大热食物邪热化火，胃火上炎诱发口疮、痈疖肿等疾病。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说，因为谷雨时节经常起风下雨，不少人会关紧门窗，还应及时透气通风，防止屋内潮湿，滋生湿气。

春季万物生长，郊外空气清新，正是养阳气的好时机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳，适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动，或踏春出游、爬山，不仅能畅达肝气、怡情养性，还能增强身体的新陈代谢，改善心肺功能。

谷雨 | 习俗

谷雨节气的民间风俗有走谷雨、喝谷雨茶、食香椿、祭海、贴谷雨贴、洗“桃花水”和赏牡丹花等。

走谷雨

这是古代的一种风俗，谷雨这天，青年妇女会走村串亲，有的还会到野外走一圈，寓意与自然相融合，强身健体。这种风俗在江南地区比较流行，也有人称之为“走春”。

喝谷雨茶

谷雨节气是茶叶采摘的最佳时期，此时的茶叶含水量最高，质量最好，有“雨前茶”之称。传说谷雨这天的茶喝了可以清火，辟邪，明目等，所以南方有谷雨摘茶的习俗，人们会在这天去茶山采摘新茶，或者到茶馆品尝新茶，以祈求健康。

食香椿

北方则有谷雨食香椿的习俗，谷雨前后是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口，营养价值高，有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。人们会用香椿做各种菜肴，如香椿鸡蛋、香椿豆腐、香椿饼等，享受春季的美味。

祭海

谷雨时节正是春海水暖之时，百鱼行至浅海地带，是下海捕鱼的好日子。俗话说“骑着谷雨上网场”。为了能够出海平安、满载而归，渔民们在谷雨这天要举行海祭，祈求海神保佑。因此，谷雨节也叫作渔民出海捕鱼的“壮行节”。

贴谷雨贴

谷雨以后气温升高，病虫害进入高繁衍期，为了减轻病虫害对作物及人的伤害，农家一边进田灭虫，一边张贴谷雨贴，进行驱凶纳吉的祈祷。

洗“桃花水”

旧时，人们将谷雨的河水称为“桃花水”，传说以它洗浴，可消灾避祸。在西北地区，谷雨节人们会以“桃花水”洗浴，举行射猎、跳舞等活动庆祝。

赏牡丹花

谷雨前后也是牡丹花开的重要时段，因此，牡丹花也被称为“谷雨花”。“谷雨三朝看牡丹”，赏牡丹成为人们闲暇重要的娱乐活动。至今，山东、河南、四川等地谷雨时节都会举行牡丹花会，供人们游乐聚会。

4月19日21时59分

谷雨，是二十四节气之第6个节气，春季的最后一个节气。斗指辰；太阳黄经为30°；于每年公历4月19日—21日交节。

谷雨 | 诗意

咏廿四气诗·谷雨春光晓

〔唐〕元稹

谷雨春光晓，山川黛色青。
叶间鸣戴胜，泽水长浮萍。
暖屋生蚕蚁，喧风引麦莖。
鸣鸠徒拂羽，信矣不堪听。

谢中上人寄茶

〔唐〕齐己

春山谷雨前，并手摘芳烟。
绿嫩难盈笼，清和易晚天。
且招邻院客，试煮落花泉。
地远劳相寄，无来又隔年。

念奴娇 谷雨

〔清〕曾廉

赤眉铜臭，欲扬州骑鹤，槐安城里。
卷地东风吹梦破，须有大原公子。
五立褊裘，风驰杖策，商略澄清计。
长天人困，江头黄鹤呼起。
不道夫子关西，诸生蜀郡，同此花时会。
菽乳菘菹肥且白，况有椒葱红鲤。
惆怅檐前，海棠已落，待牡丹舒紫。
都应牢记，今年谷雨天气。

和陈州田舍人留别 其四

〔清〕王禹偁

淮阳冰绽柳条新，风物暄妍土俗淳。
捧诏暂辞双阙路，劝农深入四郊春。
茶烟静拂听琴鹤，谷雨轻笼锄麦人。
赢得褰帷恣吟兴，落花飞絮满车茵。