

“谷雨春光晓，山川黛色青。”谷雨，“谷得雨而生也”，是二十四节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。意味着春将尽，夏将至。此时节，有暖意，但热未至；有凉风，但寒已消。

近日，舟山的气温逐渐升高，降雨量增多，空气湿润，万物生长蓬勃。据市气象局信息，谷雨节气过后，雨水或将更加明显，时不时会下点雷阵雨，就像杜甫《春夜喜雨》里写的那样，“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”

作为春季最后一个节气，谷雨不仅承载着农耕的希冀，更蕴藏了千年的文化意蕴。今年谷雨恰逢农历三月二十三凌晨交节，民间称“尾谷雨”，预示伏天水充沛、粮仓有望满盈。这个周末，让我们趁着春季的尾声，品一杯谷雨茶，循着古人的智慧，赏暮春时节的落花之美。



普陀应家湾植物园内6000多株牡丹竞相绽放



嵊泗春汛

谷雨节气由来： 雨生百谷

谷雨的命名可追溯至《周礼·地官》：“谷雨，三月中。自雨水后，土膏脉动，故谷雨祭先仓颉。”此时降水增多，谷物播种正宜。民间传说中，谷雨还与“字圣”仓颉相关：仓颉造字功成，感动天帝降下谷雨之雨，以酬其德，故称“谷雨”，成为二十四节气中的一个。

进入谷雨节气，在我国长江中下游一带降水明显增多，尤其是在华南地区，往往会有较长时间的阴雨天气。在北方，谷雨是“终霜”的象征，冷空气大举南侵的情况比较少了，但影响北方的冷空气活动并没停止，很多地方会出现初雷。

我国古人将谷雨时节的十五天分为三候：一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候戴胜降于桑。意思是说谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，布谷鸟提醒人们播种，戴胜鸟落在桑树上，蚕事将始。

舟山虽以渔为业，但谷雨时节，田间亦可见农户抢种水稻、蔬菜的身影，与古时农谚“谷雨前后，种瓜点豆”遥相呼应。

春暮雨落万物生晖，且行且赏花

□记者 高阳

谷雨花信： 牡丹倾城，春事将了

“廿四番风至谷雨，牡丹吐蕊茶靡迟。”谷雨三番花信风，依次为牡丹、茶靡、楝花，三者开罢，春即谢幕。

一候牡丹：牡丹素有“谷雨花”之称，刘禹锡赞其“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”。舟山虽非牡丹主产地，但本地公园如海山公园、翁山公园，亦引种洛阳名品，姚黄魏紫，国色天香，引得市民驻足流连。

二候茶靡：苏轼诗云“茶靡不争春，寂寞开最晚”，此花洁白如雪，开于春末，象征繁华将尽。舟山山野间偶见野生茶靡，清冷孤傲，自成风景。

三候楝花：楝花淡紫，细碎如星，古人言“一信楝花风，一年春事空”。楝花凋零，夏意渐浓，舟山街头巷尾的苦楝树，正悄然铺就一地紫雪。



二十四节气
——谷雨——



东港海华路赏花



谷雨习俗： 惜春饮茶食鲜

“春山谷雨前，并手摘芳烟。”谷雨时节，喝谷雨茶、食香椿、赏牡丹、走谷雨等习俗广为流传。

在南方，谷雨时节采制的春茶叫“谷雨茶”。其特点是细嫩清香，味道最佳，有清火的功效。舟山也有摘谷雨茶的习俗。谷雨前后充足的雨水、温暖的阳光，使得茶树生出柔嫩、厚实的芽叶，正是春茶发芽采摘的最佳时节。人们把谷雨以前采制的茶称为“雨前茶”，也叫作“二春茶”。如果是谷雨当天采摘的茶，那就是“谷雨茶”了。明代学者许次纾在《茶疏》里说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”自古以来，喝茶就是一件极有趣的事，细品它微妙的味道差异，观察它的颜色，想象它的形状，感受此刻的宁静、淡泊与闲趣。

北方则有食香椿习俗，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，素有“雨前香椿嫩如丝”的说法。舟山市常见香椿拌豆腐、香椿炒蛋，民间谓之“吃春”，既应时令，又取“焕发青春”之吉意。

同时，这个时节，鲞鱼、鲞鱼在舟山各大海鲜市场占据C位。谷雨正值渔民河鲞鱼、鲞鱼的时节，舟山渔区将谷雨至夏至这段时间，称为“鲞鱼汛”“鲞鱼汛”。

谷雨养生： 祛湿健脾，顺时调息

谷雨过后，气温逐渐升高，雨量开始增多，但也要注意保暖。很多人像夏天一样穿衣服，其实季节还没有到，湿气很容易从裸露的部位进入体内。但春捂也应有度，15℃是春捂的临界点，超过就要减衣，不要再捂了，否则反而容易诱发“春火”，可适当调整穿衣层次。

此时节，春困会悄然来袭，要调整好睡眠。倘若经常感觉嗜睡、精神不振，可以试试盘坐静息养生法，轻巧地赶走春困。具体操作如下：自然盘坐，上身正直，全身放松，左手抓住右脚，右手抓住左脚，向两侧用力拉6次，然后两臂交叉，两手由两大腿内侧伸入，左手抓住左脚，右手抓住右脚，用力向后拉6次。

同时，谷雨节气，自然界万物复苏，人们也应该做到早睡早起，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律。

在饮食上，谷雨的食疗要点重在养肝清肝，滋阴明目。舟山市中医院医生推荐了两则适合在清明时节食用的养生食疗方子。

熟地粥

原料：熟地黄30克，粳米40克。

制作：先将熟地黄切成片，用纱布包扎好，放入砂锅内，加水500毫升左右，浸泡片刻，用火先煮，经数次沸腾后，见药汁呈棕黄色，药香扑鼻时，放入粳米慢慢烹煮，待米仁开花，药汁浸入米仁内，形成粥糜，呈稀糊状，去掉药袋即成。

功效：养血滋阴。

猪肝粥

原料：猪肝100克至150克，粳米100克，细葱3根，生姜3片，食盐适量。

制作：将猪肝洗干净，切成小块，与粳米同入砂锅，加水700毫升左右，以文火煮粥，将细葱、生姜切碎，待猪肝熟透，粥稠将熟时，加入葱、姜、食盐，搅匀稍煮片刻即可。

功效：补血，益肝，明目。



红烧带鱼



蒜蓉贻贝



葱油黑鲷



熟地粥



猪肝粥

谷雨赏花： 牡丹芳华 赴一场花事之约

“谷雨三朝看牡丹”，此习俗自唐宋盛行，至今不衰。普陀应家湾植物园内6000多株牡丹竞相绽放，红的热烈似火，白的纯白如雪，粉的娇嫩如霞，花瓣层叠如锦，暗香浮动。目前园林中的牡丹已盛开了，花期可延续至四月底。后续这里还有芍药、月季、绣球等接档。市民可趁花期未了，一睹“花王”风采。

此外，新城桂花城的木绣球化身花界“白月光”，开得正盛，如云似雪地缀满了枝头。葱茏的绿意里藏着团团花簇，在万物复苏的温暖天光里，化作一道雅致秀气的独特风景线。花树下还很适合拍点充满春天气息的照片，穿上长裙戴上帽子，简直就是——一幅美好的踏青图。

海滨公园的紫藤花在一众深深浅浅的绿植中显得格外令人心醉。花穗从架子上垂落，仿佛构筑了一个紫色的童话世界，美好而温柔。前段时间电视剧《九重紫》风靡网络，实际上这个充满神秘浪漫的花名就是指我们所熟知的紫藤花。四月时节，紫色“瀑布”如约而至。

诗说四月芳菲尽，但此刻的舟山，仍然花期有约。春暮赏花，既是对自然的礼赞，亦是对时光的惜别。“门外无人问落花，绿阴冉冉遍天涯。”谷雨，是春的谢幕，亦是夏的序章。趁此良机，品茶、赏花、调身心，莫负春光最后一瞥。



舵岙湿地公园



东港海华路



带上茶具去山顶喝茶



东港海滨公园