

谷雨：雨润百谷，万物生长

清明后十五日为谷雨。谷雨，谷得雨而生也。《月令七十二候集解》云：“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。”

作为春天的最后一个节气，谷雨意味着暮春的来临，也是播种的时节。在布谷鸟“催耕”的啼鸣中，秧苗初插、作物新种、春茶采摘。“雨润百谷，万物生长。”播种的不仅是谷种，更是丰收的希望。

本版均为资料图片



谷雨三候

一候 萍始生

浮萍又称青萍、紫萍。成语“萍水相逢”指陌生人偶然相遇。自然意义上的“萍水相逢”则在每年谷雨。

二候 鸣鸠拂其羽

鸣鸠，也就是布谷鸟。谷雨之后，春日山谷、田间地头，可能听见“布谷——布谷——”的叫声。

三候 戴任降于桑

戴任即戴胜鸟。戴胜鸟停留在桑树上，如此美丽的物候描述，如同蚕桑与农耕写就的诗行。

谷雨什么时候(日期计算)

[Y×D+C]-L

公式解读：Y= 年数后 2 位，D=0.2422，L= 闰年数，21 世纪 C=20.1，20 世纪 =20.888。举例说明：2088 年谷雨日期 =[88×0.2422+20.1]-[88/4]=41-22=19，4 月 19 日是谷雨。

古籍记载

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

《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。”

这时天气温和，雨水明显增多，对谷类作物的生长发育关系很大。雨水适量有利于越冬作物的返青拔节和春播作物的播种出苗，古代所谓“雨生百谷”，反映了“谷雨”的现代农业气候意义。但雨水过量或严重干旱，则往往造成危害，影响后期产量。谷雨在黄河中下游，不仅指明了它的农业意义，也说明了“春雨贵如油”。

谷雨风俗

赏牡丹

谷雨时节，花事正浓，而牡丹尤胜。李白清平调里的“云想衣裳花想容”“名花倾国两相欢”展现宫中牡丹的富贵与浓艳。诗句“谷雨洗纤素，裁为白牡丹”则展现了牡丹的素雅。

采茶

谷雨采茶，是江南的习俗。

郑板桥说：“最爱晚凉佳客至，一壶新茗泡松萝”。一杯谷雨茶在手，品尝属于春天的绿意。

吃椿

在北方，谷雨前后正是香椿上市的时节，吃香椿乃民间旧俗，有“雨前香椿嫩如丝”之说。

祭祀仓颉

谷雨节气还与造字的传说有关。《淮南子·本经训》说：“昔者仓颉作书，而天雨粟，鬼夜哭。”每年谷雨，在仓颉故里，会有一场祭祀文字始祖仓颉的盛典。



节气养生

由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大。谷雨节气后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。同时天气转温，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，过敏体质的朋友应注意防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。在饮食上应减少高蛋白、高热量食物的摄入。春季，肝木旺盛，脾衰弱，谷雨前后 15 天及清明的最后 3 天中，脾处于旺盛时期。脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态，消化功能旺

盛有利于营养的吸收，因此这时正是补身的大好时机。

由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，针对其气候特点进行调养，适宜的膳食有：参蒸鳊段、菊花鳊鱼等，具有祛风湿、舒筋骨、温补气血的功效；草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤具有滋阴养胃、降压降脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥的功效。



诗词中的谷雨

《春夕旅怀》

【晚唐】崔涂

水流花谢两无情，送尽东风过楚城。
蝴蝶梦中家万里，杜鹃枝上月三更。
故园书动经年绝，华发春唯满镜生。
自是不归归便得，五湖烟景有谁争？

《新城道中二首（其一）》

【北宋】苏轼

东风知我欲山行，吹断檐间积雨声。
岭上晴云披絮帽，树头初日挂铜钲。
野桃含笑竹篱短，溪柳自摇沙水清。
西崦人家应最乐，煮葵烧笋饷春耕。

《山行杂咏二首（其二）》

【元】卢琦

拂拂轻风谷雨初，绿杨堤上步徐徐。
竹林生笋长过母，巢燕扑虫归哺雏。
雨散溪流平岸涨，云开岩树倚天孤。
凭谁唤起王摩诘，写入秋毫作画图。

（综合整理自央视新闻、三联生活周刊等）

