

今日
21:59

谷雨

暮春韶光正当时 雨生百谷夏将至

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，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。“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，嫣红的叶、油亮的梗，诱人食欲，令人垂涎。

“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。

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。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。

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！

(本版文图据新华社)

【抓住春天的尾巴】



吃香椿

▲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”。

走谷雨

◀趁春天还没有走远，赶快来品春茶、吃香椿、赏牡丹。



雨前茶

▲谷雨时节，喜茶的人们有福了。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。



谷雨花

▲谷雨节气的三番花信为牡丹、茶藤与楝花，其中，牡丹名气最大。牡丹因其国色天香、大气华贵，得到国人的特别喜爱，被称为“谷雨花”，古谚有云：“谷雨三朝看牡丹”。

雨生百谷

▼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。

