



雨水贵如油 知春亦知情

今天是雨水节气,万物萌动,是春耕大忙的季节,养生也应强健脾胃以除湿气

“春种一粒粟,秋收万颗子,春雨贵如油。”19日,我们迎来雨水节气。“东风解冻,冰雪皆散而为水,化而为雨,故名雨水。”此时,气温回升、冰雪融化、降水增多。今天我们就来聊聊有关雨水的那些事。

N海都记者 林涓/文
毛朝青/图
央广网 健康杭州

春耕大忙季 吹响冲锋号

“雨水节气是开始全面播种,春耕大忙的季节,如果说立春是吹响春耕的集结号,那么雨水节气就是吹响春耕大忙的冲锋号。”福州民俗专家邱登辉介绍,雨水后两天是重要的时间节点,叫“二月二”。福州有一句

谚语:“二月二,吃糰子,逢种都下地。”意思是到了这个节气,任何的种子都要下地,不然就会误了农事。而这时候农民去田里干活时随身还会带着一个袋子,把蔬菜瓜果的种子都带上,地头田边栽瓜种豆。

好雨知春 遇见美好

好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。

霏霏细雨,润泽天地。雨水降临后的人间,山川草木都因“萌动”而吐露风华,春天正带着对万物的爱意,

温柔地临近,让我们一起,在这“好雨知春”的时节,把诗词画在中华大地上。

“雨水洗春容,平田已见龙。祭鱼盈浦屿,归雁过山峰。云色轻还重,风光淡又浓。向春入二月,花色影

雨水时节古人如何养生

雨水时节,地湿之气渐升,水湿渐重,寒湿之邪易困脾脏。而春季脾脏当令,故肝旺而脾弱,养生应强健脾胃以除湿气。今天一起来寻古问今,看看古人雨水时节是如何养生的。

春三月,夜卧早起,广步于庭……——《黄帝内经》。

解读:春天日长夜短,阳气渐长,人体应该遵循自然变化的规律,顺应自然生长的节奏。早晨不要赖床,增加活动时间,起床后不妨到户外散散步,放松身心。孩子尽量在21时前入睡,成年人尽量不要超过23时上床,有利于肝胆经的养护。

春时衣着宜“下厚上薄”,避免招病。——孙思邈《千金要方》

解读:雨水时节,寒中有湿。皮肤毛孔疏松,对风寒湿邪的抵抗力有所减弱,此时仍要注意“春捂”。在“春捂”的时候,可以遵循“下厚上薄”的穿衣原则,将保暖的重心放在下身,尤其注意腿、脚的保暖,防止春季疾病的入侵。如果淋雨了要马上换上弄湿的衣物,谨防湿寒入体。

春日宜省酸增甘,以养脾气。——孙思邈

解读:五行中肝属木,味为酸,脾属土,味为甘。春季饮食应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气。



赏草之新绿,嗅花之初香

那么什么叫“吃糰子”呢?邱登辉解释,春耕大忙,特别“二月长长,糟菜填肚肠”,二月日子变长,肚子容易饿,所以大家就把过年余下的年糕等食物切片煎炸,给耘田劳作者填饱肚子,就是所谓“二月二,食‘糰子’”。

重重。”——唐 元稹《咏廿四气诗·雨水正月中》

这就是雨水,野花触袖、幽鸟避人,赏草之新绿,嗅花之初香。在绵绵春雨中遇见美好,在努力奋斗中拥抱希望。

雨水节气,更应多选择健脾祛湿的食材和药材,如山药、薏米、芡实、白扁豆、莲子、赤小豆等。

春时宜食粥。——《千金方》

解读:粥能补脾养胃,去浊生清,故食疗多以各类粥为好,如枸杞粥、红枣粥、银耳粥等。

古人云:“春日食春芽,养生好处多。”

解读:春天,所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽,而可以食用的春芽有很多,如树上的香椿、榆钱,地里的荠菜、蕨菜,以及发芽的豆芽、豆苗等。推荐莴笋、青笋,可疏肝排毒、清热利水。



万物萌动

小贴士:

雨水三候与习俗

雨水分为三候:

一候獭祭鱼。水獭将鱼儿捕获,整齐排列在岸边。天道酬勤、力耕不欺,辛苦付出,终有回报。

二候鸿雁来。东风送暖、万物复苏,鸿雁去了又归来。跨越千山万水,克服艰难险阻,它们划破长空、气势如虹,因为有生命和自然的约定。

三候草木萌动。万物蓄势待发,嫩芽即将破土萌动。

雨水习俗:

回娘屋。回娘屋是流行于川西一带的一项风俗。到了雨水节气,出嫁的女儿纷纷带上礼物回娘家拜望父母,感谢父母的养育之恩。女婿要带上罐罐肉、椅子等礼物,去给岳父岳母送节,称为“接寿”,表示对辛苦将女儿养育成人的岳父岳母的感谢。

撞拜寄。在一些地方,雨水节气是一个很富有人情味的日子。在川西民间,早晨天刚亮,一些年轻的妇女便牵着儿女站在大路边,等待第一个从面前经过的行人。当有人经过时,无论男女老幼,都会拦住对方,让年幼的儿女磕头拜寄,给对方做干儿子或干女儿,称为“撞拜寄”,希望孩子能够健康长大。

今年闰二月 19年一轮回

N新华社

2月20日,癸卯兔年二月初一,而在这个二月之后还紧跟着一个闰二月。两个农历“二月”共计59天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,农历是我国传统历法,是一种阴阳合历。阴历是以月亮的盈亏即朔望变化而制定的,一个朔望月的长度是29.53天,而阳历(也称公历)是以地球围绕太阳公转一圈为一回归年而制定的,一个回归年的长度是365.2422天。农历是以阴历为基础兼顾回归年制定的,它的日期既能显示月亮的盈亏变化,又能与公历的四季保持同步。

农历根据月亮的盈亏变化定月,平年12个月,大月30天,小月29天,全年354天或355天。癸卯兔年的农历二月始于公历2月20日止于公历3月21日,为期30天,属大月。

农历平年比回归年要少大约11天。为此,

我国古人采用增加闰月的方法使农历年度的平均长度和回归年的长度接近,在19个农历年中加入7个闰月,有闰月的那年有13个月,称为闰年,增加的那个月称为闰月,闰年384天或385天。19个农历年和19个公历年的天数几乎相等。

闰月具体安置在哪一个月,这和二十四节气有关,闰月会被安排在农历没有中气的月份。古人将二十四节气分为12个节气和12个中气,二者相间排列。农历以12个中气分别作为十二个月的标志,即每个朔望月都有一个中气,如果某个月中不包含中气,就算做上一月的闰月,为置闰。癸卯兔年的闰二月就是上一个月即二月的闰月,闰二月中只有节气清明,而中气谷雨则在农历的三月初一。这个闰二月从公历3月22日开始至4月19日结束,共计29天,是小月。

闰二月比较罕见,上一次是2004年(甲申年),下一次是2042年(壬戌年)。

乍暖还寒 冬衣不忙收

今天全省以多云到阴天气为主,仅北部地区局部县市有小雨。受偏南气流影响,昨天起我省各地气温明显回升,人体感觉较为舒适,但是夜晨最低气温大多在10℃左右,冬衣还是

不忙收起。

近几天福州全市以多云天气为主。今晚由

于冷空气影响,西北部闽清、永泰附近偶有弱降水。同时明晚起沿海风力将增大,海上航行和作业要注意安全。

福州市区今起三天天气

19日 阴 11℃~21℃

20日 阴转多云 9℃~15℃

21日 多云转阴 8℃~14℃

