



昨日福州的阳光躲在云朵后,光影透出像波光粼粼的水面



N 海都记者 周婉怡
胡婷婷/文 毛朝青/图

“雨水洗春容,平田已见龙。”2月19日12时13分将迎来雨水节气,这是二十四节气中的第二个节气。“向春入二月,花色影重重”,春雨催放了漫山遍野的花朵,一簇簇,一丛丛。唐代诗人元稹的《雨水正月中》形象地展现了雨水时节的景象。

在二十四节气中,雨水和谷雨、大雪、小雪一样,都是反映降水现象的节气。雨水节气的到来,意味着天气渐渐回暖,“雨姑娘”的到来也渐渐频繁。那么,最近的天气如何?在这个时节该如何养生?今天让我们一起走进雨水节气中的榕城。

雨水洗春容 平田已见龙

福州气温先升后降 周五将迎龙年首场寒潮

今日正值雨水节气,福建也“响应”节气号召,假期后上班第二天,福建天气以多云到阴为主,沿海地带将率先迎接微润的小雨,仿佛“雨水”节气的信使,轻轻洒落在这片土地上。

21日夜间至22日,南平和三明两市的部分县市有雨,虽然天空中云系增多,但也挡不住气温回升的脚步。19—20日最高气温将普遍升到28℃以上,不过早晚气温较低,昼夜温差大。

而昨日福州的天空中,云朵碎碎点点,阳光躲在后面,光影透出像波光粼粼的水面。19—20日,福州天气以阴天、多云为主,局部地区将有小雨,气温明显回升,21日最高气温将达30℃左右。不过,升温是暂时的,未来十天福州气温将经历“过山车”,先升后降,起伏剧烈。预计22日后,龙年首场寒潮影响抵达福州,本周五最高气温将降至16℃上下。

穿衣注重上薄下厚 “春捂”得捂两头

雨水节气的到来,不仅表示降雨的开始,也表明雨量开始增多,此时的天气仍较寒冷且较为潮湿,而人体则随着自然界阳气的升发,肝阳、肝风、肝火均会有所上升。福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心廖水亨主治医师建议,此时节养生要注意保暖,春捂防病。

“此时节降雨之后空气中水分增加,导致气温不仅偏低,而且寒中有湿,冷空气活动仍较频繁,早晚仍然较冷。”廖水亨主治医师提醒,这个时候仍要注意保暖,不要急着减衣,不要过早摘掉帽子、围巾,应多捂一段时间,以缓慢调整身体的阴阳平衡,适应新的气候条件。

穿衣要注重上薄下厚。人的阳气根于肾,随着阳气回升,肾中阳气也会逐渐升发,而肾居腰府,阳气从此向全身散布,一旦有风寒入侵,阳气就会被困于下,使腰以下的血液循环受到阻碍,出现腰膝酸软、疼痛麻木等症。因此,下身的裤子、袜子、鞋子,一定要穿得厚点、暖和点,不要换得太快,脱得太早。

值得一提的是,“春捂”,应“捂”两头,即重点照顾好“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒,湿气较大,早晚低温,细菌病毒活跃,人容易生病,重点“捂”头颈与双脚,可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。洗头后,应及时用热风机吹干。否则,水湿留于发际中变凉,同气相求使湿寒聚于头,由表及里深入颅内,易导致头痛。

雨水节气 养生食谱推荐

薏苡仁党参粥

功效:祛湿健脾,补气补血。
材料:薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时;党参15克切成薄片,粳米200克淘洗干净。
做法:三者放入锅中加水先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30~40分钟,放冰糖调味。

砂仁鲫鱼汤

功效:醒脾开胃利湿。
材料:鲜鲫鱼150克,砂仁3克,陈皮6克,生姜、葱、盐适量。
做法:将鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,将砂仁放入鱼腹中,与陈皮一同放入砂锅中,加适量水,用大火烧开,放入生姜、葱、盐,煮至汤浓味香即可。

福州市区今起三天天气

19日	阴转多云	17℃~29℃
20日	多云转阴	17℃~30℃
21日	多云	19℃~31℃



建隆/制图

雨润杏花开

N 新华

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,当太阳到达黄经330度,春天的第二个节气雨水到来,这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。

到了雨水节气,太阳的直射点由南半球逐渐向赤道靠近,北半球接收

的日光每天都在增加,所以气温逐渐回升。来自海洋的暖湿空气开始活跃,逐渐向北进发,与北方的冷空气相遇,在内地形成降雨。

这时的降雨多为细密如针的小雨或毛毛细雨,飘飘洒洒,散落在河流湖泊,留下点点微波。在水汽氤氲中,山河朗润起来,天地也更加明净。这种如

丝如缕、如烟似雾的春雨,历代文人雅士笔下多有描绘。杜甫说,“细雨鱼儿出,微风燕子斜”;秦观说,“一夕轻雷落万丝,霁光浮瓦碧参差”。千百年后,朱自清说,“看,像牛毛,像花针,像细丝,密密地斜织着,人家屋顶上全笼着一层薄烟”。

阴雨频频的早春,虽有少许清寒,可南方的杏

花已经陆续绽开。唐代诗人罗隐感叹,“暖气潜催次第春,梅花已谢杏花新”。

王来华表示,“风有约,花不误,年年岁岁不相负”,雨水节气的花信风依次是菜花、杏花和李花。在民间传说农历十二个月的代表花中,杏花是二月的当令花。

“沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风”,初春斜飞

的细雨中,一树树杏花带雨,更显娇柔。远望去,红的像火,粉的像霞,白的像雪。宋代诗人杨万里在诗中写道:“道白非真白,言红不若红。请君红白外,别眼看天工。”

自古以来,无数文人墨客争相吟诵独占风流的杏花。宋代诗人陆游的《临安春雨初霁》一诗写得尤其美好:“小楼一夜听春雨,深

巷明朝卖杏花。”这叫卖杏花之声,预示着春回大地,可谓是“午梦醒来,小窗人静,春在卖花声里”。

花开花落,雨润风轻。在这个早春时节,不妨约上三五好友,出门走一走,吹吹风,赏赏花。观杏花开时的多姿多彩,感杏花落时的缤纷绚丽,体味“杨柳依依江水生,杏花如雪落无声”的诗情画意。