



福州西湖柳堤上几株粉色桃花抢先绽放

■海都记者 吴诗榕 胡婷婷 马俊杰 文/图据新华社

“山山能作雨,物物解呈春”,2月18日18时7分将迎来二十四节气中的第二个节气——雨水。正如诗中所言“好雨知时节,当春乃发生”,雨水节气的到来,意味着榕城将正式进入“东风解冻,散而为雨”的早春模式。

那么,雨水节气雨水会变多吗?湿气随春而至,应如何除湿呢?今天的《谈天说地》就聊聊跟雨水有关的那些事。

雨水时节万物复苏 西湖桃花悄然绽放

雨水,是春季的第二个节气,也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,雨水节气的含义是降雨的开始,但多以小雨或毛毛细雨为主,且多集中在南方地区。

春雨如丝如缕、如烟似雾,古往今来,常常成为文人雅士笔下的灵感之源,他们以春雨寄情,借春雨抒怀。杜甫说:“随风潜入夜,润物细无声。”韩愈说:“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。”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。”

“江南二月多芳草,春在蒙蒙细雨中。”由于春雨最先惠顾南方地区,所以江南春雨的韵味也会最早被感知:或细密如针,或飘飘洒洒,或檐下滴水,或轻敲窗扉。

每当春雨落下时,空气中常常会夹杂着淡淡的杏花香,于是诗情画意倍添。“杏花是农历二月的当令花。春雨霏霏中,一树树杏花带雨,更显娇柔。‘杏花春雨’也是江南的一道亮丽风景线。”王来华说。

自古以来,无数文人墨客争相吟诵杏花春雨。陈与义说:“客子光阴诗卷里,杏花消息雨声中。”晏几道说:“风吹梅蕊闹,雨细杏花香。”而陆游的《临安春雨初霁》写得尤为隽永:“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。”清晨的杏花叫卖声,犹如一曲春意融融的琴调,唤醒了清新,也温柔了岁月。

雨水时节,万物复苏的序曲已经悄然展开。来吧,你不妨走到户外,去和春天相遇,去与春天拥抱。如果你恰在江南,更要好好地感受一番身旁的杏花春雨,那一定是温暖和温柔的极致浪漫。

昨日下午,记者在福州西湖柳堤之上看到,几株桃花已悄然绽放,点点嫣红镶嵌在嫩绿的柳丝之间,绘就了一幅早春画卷。柳枝轻摆,与桃花相映成趣,一绿一红,动静相宜。日头渐高,桃花在温暖的阳光下更显灿烂,吸引着蜜蜂与蝴蝶前来“探访”。

福州今起三天天气

18日	多云转阴	9℃~12℃
19日	阴转小雨	10℃~13℃
20日	阴转小雨	10℃~14℃



游人抢拍春光

好雨知时节 雨水来造访

今天是雨水节气,医生提醒,应适当『春捂』,注意除湿



游人在西湖梅树下晒太阳

“雨水节气雨水多?”这是真的!

“雨水节气雨水会变多吗?”不少市民有着这样的困惑,对此,记者咨询了福州市气象台工作人员后了解到,确实有雨水节气多雨水的说法。工作人员介绍:“雨水是二十四节气中的第二个节气,标志着降雨量的增多。此时天气逐渐回暖,降水量逐渐增多。”

未来三天,受冷暖空气频繁交汇影响,榕城天气变化不定,忽冷忽热,乍暖还寒。天空中云系增多,部分地方将迎来弱降水,主要以小雨或毛毛细雨为主,市民出行需注意随身携带雨具,居家注意做好除湿工作。而在气温方面,未来三天高温回升乏力,低温在10℃左右徘徊。市民可采用“洋葱式”穿衣法,根据气温变化适时增减衣物,谨防感冒。

值得注意的是,受冷空气影响,未来三天福州沿海风力较大,最大东北阵风可达7~9级,海上作业人员和游客需注意安全。

未来一周福建多阴雨天气,没有明显降温,但沿海海区东北大风日数较多。18日,内陆地区局部有小雨,19—23日,中北部地区大部有小雨。

昼夜温差显著 应适当“春捂”

雨水节气,虽然福建地区春意已渐浓,但仍需留意寒意的徘徊。福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心的黄汐医师提醒大家,此时气温变化大,昼夜温差显著,特别是高血压及心脑血管疾病患者,切勿因一时气温回暖就急于减衣,而应适当“春捂”,以防病情反复。

黄汐强调,春捂的原则在于“下厚上薄”,下半身的保暖尤为重要。脚部是寒气入侵的门户,因此建议大家穿厚一点的鞋子,或稍晚些脱去秋裤。腹部保暖同样关键,可多穿一件马甲,避免胃脘受寒导致腹泻。头部作为阳气汇聚之地,也需特别防护,外出时最好戴帽子或围巾,洗头后务必及时吹干,以防寒邪入侵和湿气滞留。

此外,雨水节气应顺应自然规律,做到夜卧早起,增加户外活动时间,晒晒太阳,有助于调节身体阴阳平衡,促进肝气顺畅。运动时,老年人应避免过早晨练,选择气温较暖、避风干爽的地方进行,锻炼前应喝些热汤饮,运动形式以散步、太极拳等温和运动为主,运动量以微出汗为宜。

“在情绪管理上,雨水节气天气多变,容易引发情绪波动。因此,大家应尽量保持心胸开阔、心情舒畅,避免过度忧虑和生气发怒,以维护脾胃和肝气的健康。”黄汐表示,养生不仅在于身体的调养,更在于心念的平和与豁达。

小贴士

调脾疏肝御寒湿 可按穴位泡泡脚

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍,中医认为,寒湿之气易困脾脏,导致人体脾胃运化功能减弱,出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状;且春主肝气,肝气过旺易克脾土,进一步加重消化系统负担。因此,雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病;“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发;肝气若疏泄失常易发郁结,可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气生发的关键期。”张艳虹说,饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”,宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物,少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾,尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题?中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说,按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血,按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化,艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可利用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟,帮助促进血液循环、散寒祛湿。



唐昊制图