

# 东风解冻散为雨 萌动生机待绿田

## 今日逢雨水节气,气温虽渐渐回升,但须做好“春捂”



“南湿北冷两交锋，乍暖还寒斗雨风。一夜返青千里麦，万山润遍动无声。”今天，雨水节气翩然而至，这是二十四节气中的第二个节气，也是春之乐章的重要前奏。不过，此时乍暖还寒，且易感邪而致病。因此，石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇提醒大家，饮食上应少酸多甘，并注意适当“春捂”。

□文/图 本报记者 崔虹

### 今天雨水,天气晴好

上周连续四天,石家庄一直保持着晴暖天气,最高气温均达到了两位数,给人一种春天要到了的感觉。然而,现在毕竟还处于“数九”寒天。这不,昨天虽然阳光依然灿烂,但白天最高气温仅停留在了6.4℃,早晨最低气温也重新跌回冰点以下,为-1.1℃。

今天,我们将迎来雨水节气,石家庄会有雨水飘落吗?答案是否定的。根据最新气象信息,今天,石家庄晴间多云,最高气温8℃。明天,天气将逐渐转阴,最高气温降至5℃附近。

《月令七十二候集解》:“正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”意思是说,雨水节气前后,万物开始萌动,春天就要到了。然而,石家庄要想进入真正的春天,还需耐心等待。因为,气象学上入春的标准是连续5天日平均气温大于等于10℃,那么首日便是入春日。而据石家庄几十年来气象资料分析,石家庄平均入春时间在3月下旬。

### 气温开始回升,降水增多

雨水是二十四节气中的第二个节气。此时,气温回升、冰雪融化、降水增多,故取名为雨水。不过,这并不意味着石家庄从此开始下雨了,也不表明从此下的都是雨了。

气象专家介绍,其实,在雨水之前的立春时节,石家庄有时就会迎来降雨;而雨水节气之后,石家庄也曾出现过降雪。由此可知,雨水节气既不是降雨的开始,也不是降雪的终结。而其气候本义是指节气起源的黄河流域地区,降雨的概率开始高于降雪的概率。如果说立春是开始解冻,那么雨水便是全面消融。

### “乍暖还寒”,应适当“春捂”

雨水时节,气温开始回升,但早晚仍然较冷。因此,高宇认为,此时养生最关键的就是保护好脾胃,并注意保暖。

“雨水时节,寒湿之邪容易困脾,会导致腹痛、腹泻、失眠、乏力等症,饮食方面应当健脾护脾。”高宇建议,大家少吃酸性食物,多吃甘味食物,如山药、红枣、薏仁、小米等,可以滋养脾脏,有助于阳气的生发和肝气的疏泄。同时,多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素和矿物质,增强身体免疫力。

雨水节气降雨多,如果湿衣裹身而感受寒湿,将会引发疾病。一旦感受了湿邪,应及时祛除。“例如,喝杯温热的红糖姜枣茶,用热水泡脚,微微出汗即可祛除外湿。”高宇说,风湿、类风湿以及水肿病患者,可以通过艾灸三阴交、阴陵泉、足三里等穴位,散寒祛湿。

虽说如今气温逐渐回升,但仍“乍暖还寒”,而且人体的抵抗力在冬季后难免有所下降,对风寒之邪的抵御能力也降低,易感邪而致病,所以,适当的“春捂”对预防疾病是有好处的。那么,如何科学地进行“春捂”呢?高宇认为,如果昼夜温差大于8℃,大家不要忙着减衣服,特别是老人和孩子。而当气温连续几天保持在15℃以上时,才可以减少身上的衣物。不过,即使气温回升了,也得再



■雨水节气到了,乍暖还寒,大家要注意保暖。

捂上7天左右。身体较弱的人,或者高龄老人则要捂14天以上,这样身体才能适应。“‘捂’的位置也很重要。”高宇提醒大家,保暖的重点部位在于背、腹、足底。穿衣时则应遵循“下厚上薄”的原则,以便更好地适应气候变化。

“雨水节气之后,阳气渐渐上升。这个时候,人体的生物钟最好和自然界同步。”高宇说,此时应早睡早起,最好在晚上11点之前睡觉,早晨6点到7点起床。

高宇告诉记者,中医古籍《摄生消息论》中指出:春日融和,当眺园林亭阁虚敞之处,用摠滞怀,以畅生气,不可兀坐以生他郁。“这告诉我们,在雨水节气时,人们应该多到户外走动,欣赏大自然的美景,以舒畅情怀,避免情绪低落、抑郁。”为此,他建议大家适当进行户外运动,如散步、慢跑、太极拳等,可促进气血运行,增强体质。但晨练时间不宜过早,最好至气温升高后再开始锻炼。同时要注意运动强度不宜过大,避免大汗淋漓,以免损伤阳气。

### 农民朋友应做好春耕准备

我国古代将雨水分为三候:“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”意思是,此节气,水獭开始捕鱼了,将鱼摆在岸边先祭后食的样子;五天过后,大雁开始从南方陆续飞回北方;再过五天,在“润物细无声”的春雨中,草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽。自此,大地逐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

“雨水后天气渐暖,土壤解冻,河融冰消,春耕播种季节临近了。”市农业专家说,农民朋友要做好春耕播种和全年生产准备,检修农机具,准备种子、农药,为春播作物备好肥料。

与此同时,越冬作物开始返青,应加强冬小麦的管理。专家介绍,雨水后,气温升高,地面水分蒸发速度加快,土壤容易失墒,因此应采取耩、耙、轧等措施,减少水分蒸发,蓄水保墒,以利播种全苗。此外,这一时期冷空气活动频繁,对冬小麦、春播作物等危害较大,应注意防春寒。

### 诗人们对春雨有着特别的喜爱

春天的雨淅淅沥沥,不急躁,也不喧腾,仿佛是观世音菩萨玉净瓶里的甘露,一旦落入人间,便让一切春意盎然起来。春雨究竟有多美呢?这大概只有诗人们敏感的心灵和细腻的笔触才能将她描绘出来。而自古以来,无数诗人对于雨水时节都有着特别的喜爱。

有的诗人写出了雨水时节的景色,如《七绝·雨水》诗云:殆尽冬寒柳罩烟,熏风瑞气满山川。天将化雨舒清景,萌动生机待绿田。

有的诗人点出了雨水节气的作用,让人们联想到平畴田间农作物,如元稹的《咏廿四气诗·雨水正月中》: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,花色影重重。不仅如此,这首诗还讲出了雨水三候中之二候,即一候水獭祭鱼,二候鸿雁北归。

有的诗人则以春雨寄情,借春雨抒怀。如杜甫在《春夜喜雨》中写道:好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。野径云俱黑,江船火独明。晓看红湿处,花重锦官城。

韩愈在《早春呈水部张十八员外》写道:天街小雨润如酥,草色遥看近却无。最是一年春好处,绝胜烟柳满皇都。

明太祖朱元璋在《新雨水》写道:片云风驾雨飞来,顷刻凭看遍九垓。榭外近聆新水响,遥穹一碧见天开。

传说,大才子解缙在雨水这一天考中进士,特别开心,跑出去告诉亲朋好友,结果摔了一大跤,人们看到大才子跌倒都大笑起来。解缙爬起来,定了定神,立马吟诗一首:春雨贵如油,下得满街流。跌倒解学士,笑死一群牛。

### 风俗习惯很有特色

雨水节气是二十四节气之一,象征降雨开始,雨量渐增。民间传说与龙有关,寓意生机与希望。风俗习惯有回娘屋、拉保保、接寿。

回娘屋:在川西一带,雨水是一个非常富有想象力和人情味的节气。此时,出嫁的女儿要带上罐罐肉、椅子等礼物回娘家,感谢父母的养育之恩。如果是新婚女婿,岳父岳母还要回赠雨伞,让女婿出门奔波能遮风挡雨。

拉保保:保保就是干爹。在雨水节气这天,父母要为自己的孩子找干爹。意取“雨露滋润易生长”之意,希望孩子能健康成长。以前人们会在人群中碰运气,拉到谁就是谁,现在则多是事先约定。

接寿:送节的另外一个典型礼品就是“罐罐肉”,用砂锅炖了猪脚和黄豆、海带,再用红纸,红绳封了罐口,给岳父岳母送去。这是对辛辛苦苦将女儿养成人成的岳父岳母表示感谢和敬意。如果是新婚女婿,岳父岳母还要回赠雨伞,让女婿出门奔波,能遮风挡雨,也有祝愿女婿人生旅途顺利平安的意思。