

甲辰年

2024年
4月19日
星期五

三月十一

gǔ yǔ

谷雨

一候 萍始生
二候 鸣鸠拂其羽
三候 戴胜降于桑

本版编辑 吴健 本版视觉 奚云阳

雨打头阵 种苗萌发

谷雨节气的特点是温暖多雨,十分有利于谷物生长。古人认为,谷雨,谷得雨而生也,“时雨乃降,五谷百果乃登”。这个节气里,上海正处仲春,确实也是雨多、天气暖。

“谷雨春光晓,山川黛色青”,今天迎来春天最后一个节气谷雨。今天,一场雨也将如约光临申城。受江淮气旋影响,今天下午上海将转多云到阴,有时有阵雨或雷雨,今天夜里雨势会更加明显,累积雨量可达中到大雨。

过去的气象数据表明,谷雨节气,上海通常为仲春时节,气温整体升高,最低气温在10℃以下的很少,日最高气温平均都会超过20℃。历史上,谷雨节气还没有出现过35℃以上的高温天气,但个别年份天气炎热,日最高气温也仅和高温一步之遥。

今年的谷雨,是由江淮气旋送来的雨“打头阵”,显得更“激烈”一些。江淮气旋,又被称为“陆地台风”。和台风诞生于热带海域不同,它诞生于江淮腹地;但它又和台风一样,都是一种低气压系统,会带来暴雨和大风等天气。今天,受江淮气旋东移影响,本市将再度被雷雨包围、风力猛增。据预报,主要降水时段将集中出现在今天夜间到明天早晨,累积雨量中到大雨,明天中午起天气转好,风力也会逐渐减小。

民间有谚:“清明断雪,谷雨断霜。”指的就是谷雨时节,气温回升速度加快,寒潮天气基本结束。这个时候,冬小麦正处于拔节孕穗期,冬油菜进入灌浆期,春播作物正处于播种移苗、种瓜点豆的最佳时期。因此,谷雨将“谷”和“雨”联系起来,体现的正是“谷雨”的农业气候意义,是古代农耕文化对于节令的反映。谷雨时节,最适合播种农作物。农民们忙着种植玉米、黄豆、花生,移栽茄子、地瓜,还为刚播种的棉花种子铺上塑料膜,提高土壤温度,促进种子萌发。

在民间,还有走谷雨、祭海等习俗。自汉代以来,我国一些地区还会在谷雨祭祀文祖仓颉。传说中,仓颉创造文字,功盖天地,黄帝为之感动,以天降谷子雨作为其造字的酬劳,从此便有了谷雨节。

本报记者 马丹



扫二维码
看手绘二十四节气



新民
手绘

王嘉玮 绘

花卉

富贵花开满人间

俗话说“谷雨三朝看牡丹”,作为谷雨节气的花信之一,牡丹花开,惊艳天下。

牡丹为芍药科、芍药属植物,是中国特有的木本名贵花卉。因花大、色艳,被称为“国色天香”,脍炙人口的北宋周敦颐的《爱莲说》中就提到:“牡丹,花之富贵者也。”的确,牡丹花富丽堂皇,人们都视她为富贵花、喜庆花。

号称“花中之王”的牡丹,有上百种颜色,以黄、绿、肉红、深红、银红为上品,尤以黄、绿为贵。其中,有四种名品最为出众,即姚黄、魏紫、赵粉、欧碧。

中国文化寓意里,牡丹不仅有雍容华贵的一面,也有外柔内刚的一面。相传女皇武则天令百花与梅花一道开放,独独牡丹仙子不愿曲意奉承,没有开花。武则天一怒之下,将苑中牡丹焚烧大半,其余尽贬洛阳。从此,牡丹待到秋末便枝叶焦枯如火焚状,似在控诉女皇的骄狂。

回到现实中,最初的牡丹并非靠“颜值”吃饭,而是靠“才华”迷人。唐代以前,牡丹在医药典籍上是作为药物入纲的,《神农本草经》《本草纲目》都记载了牡丹的药用价值。它的根皮为中药丹皮,主要药用成分是丹皮酚,而丹皮是诸

如“六味地黄丸”等中成药的主要原料。随着丹皮消炎、抗过敏、抗病毒、提高免疫力、祛斑美白等药效不断被发现,应用范围也开始向化妆品、保健品等领域延伸。

在申城,有不少上了年纪却风采依旧的“牡丹仙子”。截至今年4月,上海共有20株古牡丹,比如醉白池公园的百年牡丹(编号1236)拥有“花王”美誉,近年来长势越发喜人,今年开出56朵,创下历年开花之最。据记载,这株古牡丹品种为“昌红”,是明代画家董其昌赠送祖辈的“昌红”母株上移植,谁知母株后续未能存活,遗憾地香消玉殒。

奉贤南桥也有一株自明代传下来的“江南第一古牡丹”,有五百岁高龄。这株牡丹为“粉妆楼”,在金家世代人的悉心照顾下,每年如期绽放,粉色花朵大如碗口。20多年前,金家人决定将牡丹无偿捐献国家,相关部门在古牡丹原址上修建明代牡丹苑,免费向公众开放。

周浦镇的百年牡丹(编号1228)则位于原关岳路13弄1号朱鉴故居(朱家厅)庭院内,现址为关岳路39弄小区。春雨中的古牡丹虽历经沧桑,仍根深枝繁,花朵饱满生动。

本报记者 金旻矣

养生

谷中元老 健脾除湿

谷雨时节,天气潮湿,湿气入侵体内,积成湿热。这也是脾胃虚弱之时,易堆积湿气。内外交织,湿上加湿。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠推荐一款利水渗湿,健脾止泻的中药——薏苡仁。

薏苡仁为禾本科植物薏米的干燥成熟种仁,是常见的药食同源类食物,被誉为“世界禾本科植物之王”。其性味甘、淡、凉。入脾、胃、肺经。有利水渗湿,健脾止泻,除痹,排脓,解毒散结的功效。

薏苡仁有“生泻熟补”一说。生薏苡仁利水渗湿的功效最显著,《本草新编》中说“薏仁最善利水,不至损耗真阴之气,凡湿盛在下身者,最宜用之”;炒薏苡仁药性偏于平和,健脾利湿均可,特别适用于脾虚湿盛,出现头昏、四肢酸重等症者;麸炒薏苡仁则健脾止泻的作用较强,适用于经常腹胀、腹泻、食欲不振的人群。徐熠推荐了几款薏苡仁食疗方——

■ 薏苡仁茶 将炒过的薏苡仁煎煮代茶饮,可调理肠胃,健脾消食。

■ 薏苡仁山楂荷叶茶 荷叶、炒薏苡仁、炒山楂洗净,放入茶壶内,加入适量温开水,浸泡10分钟后即可代茶饮。适用于湿热体质或痰湿体质中的高血压病、高血脂症、冠心病的人群。

■ 薏苡仁八宝粥 取薏苡仁、红枣、白扁豆、莲子肉、核桃仁、桂圆肉、糯米适量,一同放入砂锅,加适量清水,大火煮沸,小火熬煮成粥,调入红糖即成,能健脾开胃、益气养血。

■ 薏苡仁萝卜汤 薏苡仁、白萝卜、生姜、大葱放入炖锅中,加入清水炖煮,最后加入盐调味。此汤利于清热利湿,调理肠胃。

本报记者 郜阳



戴佳嘉 绘

薏苡仁,民间称薏米,是我国农作物中的“元老”,六千多年前便有种植。经科学测定,薏米蛋白质含量远高于大米和小麦,还含有丰富的维生素和人体所需的各种氨基酸。古往今来,人们食薏除一饱口福外,也能祛病补益,难怪唐代诗人王维盛赞:“薏苡扶衰病,归来幸可将。”

薏苡仁