

雨水

二十四节气

2月18日18时44分



一候獭祭鱼
二候鸿雁来
三候草木萌动

今天18时44分,正式进入“雨水”节气。雨水和谷雨、小雪、大雪一样,都是反映降水现象的节气。每年这个时节,雨量便开始逐步增多,天气也会慢慢回暖。此时的上海,正一天天退去寒气,一丝丝春的气息开始“冒头”。

东风化雨 润新绿

雨水是二十四节气中的第二个节气。3000年前,二十四节气刚诞生时,雨水其实还是排行“老三”,后来汉景帝刘启把雨水调至现在的节气第二位。

雨水节气最容易被“望文生义”——“开始下雨的节气”或是“不再下雪的节气”。然而,这两种说法都对雨水存在一定误解。对于二十四节气发源地黄河流域来说,雨水既不是从此开始下雨了,也不是从此下的都是雨了,有些北方地区甚至还有“三月桃花雪”的天气现象,因此,雨水的气候定义应指降雨的概率开始高于降雪的概率。

历书记载:“东风解冻,冰雪皆散而为水,化而为雨,故名雨水。”和前一个节气立春相比,雨水和春的关系更大了,如果说立春只是“东风解冻”的续集,那么雨水就是冰雪的“全面消融”。

消融之后,冰雪一部分变成了地上流淌的水,另一部分则变成了由天而降的雨。

雨水有三候:一候獭祭鱼:水獭开始捕鱼,将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子。二候鸿雁来:大雁开始从南方飞回北方。三候草木萌动: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。

雨水节气里,全国的降水量会比立春节气多21%,而且南方的降水会比北方多得多。在上海,这个时节的天气通常表现出“雨水增多,雨日增加,气温回升”的特点。以市区徐家汇气象站历年2月19日至3月5日的气象统计资料为代表,上海的常年平均温度为7.2℃,平均降水量为43.8毫米,平均雨日为6.1天,也就是说,雨水节气里三分之一的日子都会下雨。

祈盼 风调雨顺

在我国古代,雨水节气还有“七九八九雨水节,种田老汉不能歇”等俗语,是为了激励“靠天吃饭”的古人积极乐观地应对自然环境的变化,并保持一贯以来的勤劳和坚持。古代,各地在雨水日也有许多习俗,比如,“补天穿”“拉保保”“撞拜寄”等,在川西一带更有雨水节回娘屋的风俗,到了雨水节这天,出嫁的女儿纷纷带上礼物回娘家拜望父母。

上海大学非遗研究中心主任黄景春说,以雨水为节气名称,也是农耕社会重视风调雨顺的具体体现。中国春季祈求风调雨顺,活动特别多,舞龙、占岁、祈蚕桑等。春祈秋报。春社祈风雨,祈神明,终究是祈五谷丰登。有了五谷丰登,秋天报赛神恩,秋社才热闹。这便是中国人过日子的节律。

这个时节,在江南一带特别是上海,春笋是时令货。鲜嫩的春笋,在上海人手里可以烹饪出各种美食。各位吃货,油焖笋、腌笃鲜好烧起来了。

今天,你尝「鲜」了吗?

让胃肠道歇歇

随着雨水节气的到来,贵如油的春雨会慢慢增多。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师薛鸾提醒,雨水过多也会导致湿气过盛,这一时期要加强对身体及脾胃的养护,注意健脾祛湿。

今天是节后第一天开工,岳阳医院营养科营养师袁春华提醒大家,节后饮食应当均衡搭配,清淡为主,适当降低脂肪和蛋白质的摄入量,让不堪重负的胃肠道休息调整。主食可适当增加粗粮,如小米、燕麦、杂豆类等,新鲜蔬菜尤其是绿叶蔬菜的比例也应增加;烹调方式要少油煎、油炸和烧烤,尽量采用蒸、煮、炖、汆等方式烹调。同时,节后千万不要走进“过度节食”“纯素饮食”等极端的饮食状态,建议尽快恢复均衡、多样化的饮食状态。

新民
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/马丹 王蔚 邵阳
编辑/钱滢珎
手绘/邵晓艳