



今夜有雨润如酥

二十四节气

本报讯（记者 马丹）“谷雨春光晓，山川黛色青。”今天，迎来二十四节气中的“谷雨”，这是春季的最后一个节气，取自“雨生百谷”，意味着雨水滋润、气温回升、农桑渐繁，田间忙播种，山头忙采茶。“谷雨”节气，上海常年平均气温为18.5℃，平均降水量为41.8毫米。与上一个节气“清明”相比，气温稳步上升，降水基本持平。近30年的数据表明，“谷雨”节气，上海通常为仲春时节，气温整

体升高，最低气温平均在13℃以上，10℃以下气温出现情况很少，日最高气温平均在23℃左右。历史上“谷雨”节气还没有出现过35℃以上的高温天气，但个别年份日最高气温也仅距高温一步之遥。谷雨节气中带有“雨”字，那么谷雨当天一定会下雨吗？并非如此。民间有谚语说，“谷雨无雨，水桶挑起”“谷雨无雨，碓里无米”，谷雨将“谷”和“雨”联系起来，体现的是“谷雨”的农业气候意义，是古代农耕文化对于节令的反映。因此，谷雨里的“雨”并不一定会出现，表示的是人们对雨的一种期盼——谷雨时

节，下雨有利于农作物将来的收成。不过，今年上海的“谷雨”倒是颇为应景。今天白天以多云为主，夜里就将转为阴有小雨。受扩散南下冷空气和暖湿气流共同影响，周六开始连续三四天雨水阵阵。冷暖空气“打架”，气温也是忽上忽下。明天开始，暖湿气流逐渐增强，周末将达到本轮升温的高点，周五到周日连续三天的最高气温可以达到30~31℃，湿度大，气温高，体感闷热。但到了下周初，冷空气势力会暂时“压”过暖湿气流，气温又会逐渐回落到“2”字头，体感也会舒适一些。



当开窗通风，使病菌失去滋生条件。

此外，春夏之交阳气升发，肝火旺盛者可通过穴位按摩来泻火。“行间穴”在大脚趾和二脚趾缝上，“太冲穴”在大脚趾缝往脚背上4厘米处。按揉方法就是找到最痛的点，然后从“太冲穴”到“行间穴”方向推揉。

岳阳医院营养科马莉副主任医师介绍，中医认为马兰头性味辛凉，搭配豆干具有滋养肝肾、清泻虚热的功效。草头也是春天的应时蔬菜，具有健脾益胃、清热利湿功效，适合谷雨时节食用。此外，还可饮用绿豆汤、酸梅汤以及绿茶，不宜进食羊肉及辣椒等大辛大热之品。

本报记者 左妍



新民随笔

疫情照出人性

邵宁

这几天，无良商家被曝光的事多了起来。

有漫天要价的。一名骑手根据用户订单去超市采购270元的物品，最后竟索要900元，跑腿费高达630元！有一本万利的。一只进价35元的冻鸭子，竟然卖到188元……一男子7天累计销售鸡鸭蔬菜175余万元，非法获利150余万元！

有以次充好的。有人看到团购火热，就把烂损的橙子以98元一箱的价格卖给某小区，等团长找来，就直接拉黑。

有发国难财的。连发放给封控居民的保供产品，有人也敢下黑手：闵行区梅陇镇不少居民应该收到的五花肉和蹄髈变成了肥肉、边角料，甚至已经变质发臭……根据警方调查，几名嫌疑人明知猪肉存在质量问题却仍以正常市场价格销售给镇政府，涉及金额高达760万元。在那么多居民等着物资救急的当口，这种行为更让人愤怒。人们不禁要问：赚这种钱，你的良心不会痛吗？

疫情像一个光怪陆离的万花筒。小区封控、足不出户，在某些人眼里却成了难得的大好商机。坐地起价，趁火打劫，暗渡陈仓，让人瞠目结舌。好在上海警方表示，将严厉打击此类囤积居奇、哄抬物价的违法犯罪行为，也欢迎市民举报反映。

异常严峻的疫情也像一面镜子，照出了某些人的丑陋和贪婪，也照出了人性的高贵和光明。

这段日子里，我们也常常被身边的事所感动。一位党员在社区当志愿者，没日没夜地工作，最后自己也感染了，在被送去方舱的路上，小区居民在窗口为他齐声高喊加油；为了给一位只能眨眼的重病病人过“可能最后一个生日”，全小区居民你拿面粉我送草莓他给蜡烛，共同为他做了一个漂亮的生日蛋糕；一位小学老师在确诊阳性被送至方舱后，坚持给学生上课，整整7天，直到出院学生和家長都没有察觉；本报“战疫·帮帮忙”的记者编辑，面对成千上万的求助信息，一一梳理，耐心倾听，跟踪解决，他们夜以继日，顾不上抢菜，顾不上团购，顾不上家人……

最近这一个月，可以算是很多上海人过得最艰苦的一段日子了，惶恐、焦灼、忧虑、心痛，不断冲击着人的心。而普通人身上的善良、温暖和亮色，无处不在，也给人以安慰和信念：我们将一同走过的这段旅程，刻骨铭心。

早睡早起忌忧愁 健脾化湿安入夏

谷雨是春季的最后一个节气，雨水增多，空气中的湿度也逐渐增大。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科陈咸川主任医师表示，此节气容易诱发哮喘、支气管炎、消化不良、慢性腹泻等，应遵循自然变化进行调养。

谷雨节气后，寒潮天气基本结束，雨水、大风天气常交替出现，潮湿的空气和较大的温差会让人体产生不适感，也易诱发过敏性疾病。

谷雨时节，心脾之气逐渐旺盛，肝旺气伏，正是身体补益的大好时机。要早睡早起，更要注意心理健康，在精神和体

力上都不要过度疲劳和紧张，切忌遇事忧愁和焦虑，甚至大动肝火。老年人可选择静中有动的运动如太极拳，即使封控在家也要适当运动。

谷雨时节也是身体补气的好时机，应根据个人体质适时进食健脾补肾的食物，如山药玉米粥、玉米须大枣黑豆粥等。肝旺气伏，也可选用黄芪、枸杞、菊花泡茶冲饮，起到健脾疏肝清热之效。

当气温骤降时，感染性疾病的发病率会明显提高，慢支、支扩等易旧病复发或病情加重。老年人尤应注意添衣保暖，保持居室空气畅通以及环境清洁，适



开启纯电新生活
2022款ID.纯电家族 焕新上市
综合补贴后售价：165,288元起



广告



扫描二维码
了解更多车型信息

* 此价格仅限2022款ID.车型
详情请洽上汽大众授权代理商

上汽大众
SAIC VOLKSWAGEN