

乙巳年三月廿三

2025年4月20日  
星期日本版编辑 王蕾  
本版视觉 戚黎明

正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间

## 明前茶 雨前茶 啥区别

今天迎来谷雨节气。清代郑板桥有诗曰：“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”《月令七十二候集解》解释谷雨节气为：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也……盖谷以此时播种，自下而上也。”

俗话说“清明见芽，谷雨见茶”，为何谷雨流传下采茶的习俗？都说“明前茶”“雨前茶”，两者又有什么区别呢？

## ■ 采摘春茶好时节

当前，我国各地茶园进入春茶采摘旺季，茶农们迎来了一年中最忙碌的时刻。

江南之地，到了谷雨前后，雨水充沛，加上茶树经冬季的休养生息，使得春梢芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，富含多种维生素和氨基酸。这种茶叶滋味鲜活，香气怡人，所以谷雨是采摘春茶的好时节。

清同治《通山县志》记载：“谷雨前采茶，细如雀舌，曰‘雨前茶’。”有民俗专家认为，谷雨这天上午采的鲜茶叶做的干茶才算是真正的谷雨茶。传说谷雨当天采的茶喝了有清火、明目等功效。所以这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶留起来自己喝或用来招待贵客。

## ■ 春茶细分三阶段

从立春到谷雨前，这段时间采制

的茶叶都大体称为“春茶”。

在古代，春茶被细分为三个阶段，也就是流传至今的“三前摘翠”。除了耳熟能详的明前、雨前，“三前”还包括了“社前”。

“三前”春茶通常代表着采摘适时，不误佳期，是上品新茶。“社前茶”指春社前采制的茶叶，古时历法立春后第五个戊日祭祀土神，称之为“社日”。按干支排列计算，社日在立春后的41—50天，大约在春分时节（3月20日左右）采摘制作。

“明前茶”，顾名思义是指清明节前采制的茶叶。古代又称其为“火前茶”——清明节的前一天是寒食节，古人在寒食节有禁火三日的习俗，故又得名“火前茶”。齐己的《咏茶十二韵》中写道：“百草让为灵，功先百草成。甘传天下口，贵占火前名。”

“雨前茶”，是在清明到谷雨之间采摘芽头制成的茶叶，一般在每年的4月5日后至4月20日左右采摘，这时多雨季，因为采摘时间晚，也呈现出与其他春茶不同的香气与滋味特征。

## ■ 口感风味各不同

在江南茶区，茶树沉寂了漫长的秋冬季节，越冬芽积累了大量内含物质——“明前茶”尝起来鲜爽的原因，也在于内含物质中的茶多酚与氨基酸含量比例（酚氨比）能达到最优。专家介绍，氨基酸“掌管”鲜味，而茶多酚总

体呈苦涩味。“明前茶”中内含的氨基酸含量高，而茶多酚含量低，这样的酚氨比把“明前茶”的鲜爽感体现得淋漓尽致。

由于清明前气温普遍较低，受病虫害侵扰少，因此也很少会被农药污染。这时采摘的芽叶持嫩性高，所以“明前茶”芽质佳，外观鲜嫩度更高。

据了解，清明前嫩芽初生，生长速度缓慢，发芽数量很有限，导致“明前茶”产量本就稀少；再加上初春天气变化莫测，茶树可能受突变的恶劣天气影响而减产，因此清明前能达到采摘标准的茶芽数量更加稀缺，种种因素导致“明前茶”少而精，也因此物以稀为贵。

不同于“明前茶”以采制芽嫩尖为主，“雨前茶”多为二芽二叶的柔嫩芽叶，茶形肥硕扁直，尖端不弯曲，茶叶色泽多偏黄绿，汤色嫩黄或呈嫩绿色。相对而言，“雨前茶”鲜爽度相对没有“明前茶”那么高，但浓醇回甘，鲜浓而耐泡，在中国茶文化中被视为高品质的茗品。

通常来说，“雨前茶”在价格方面更亲民，但不代表品质不如“明前茶”。要知道，不同地域生态环境存在差异，不同品种的绿茶采摘标准也各不相同，并非所有绿茶都以清明前采摘为佳。

本报记者 郜阳

本报讯（记者 马丹）今天3时56分，太阳行至黄经30度，申城正式迈入“雨生百谷”的谷雨节气。作为春季的“终章”，谷雨往往携着温润的东风，勾勒出仲春烟雨图。未来一周，上海天气舞台也是晴雨交替，气温变化平稳，市民需备好“晴雨两用”的行装，应对春日多变的天色。

谷雨和此前的雨水节气一样，均和降水有密切相关，反映了古代农耕文化对自然节律的观察和总结。正因为如此，谷雨取自“雨生百谷”之意，指的就是这个时节里，田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的滋润，降雨量充足而及时，能使谷类作物茁壮成长。谷雨节气的谚语也大多和农业生产有关，“谷雨是旺汛，一刻值千金”“谷雨有雨棉花肥”“谷雨前后，种瓜点豆”。不过，我国幅员辽阔，各地播种时间不尽相同，南方相对早一些，越往北越晚一些。

在上海，谷雨节气通常为仲春时节，伴随气温整体升高，降水逐渐增多。寒潮天气基本结束，大多数时候天气都维持在温暖的状态，常年平均气温为18.5℃，是全年升温幅度第二大的节气，仅次于清明。上海谷雨的降水增多往往表现在降雨日的增多，常年降水量为41.8毫米，日平均相对湿度为68.6%，从数据就能看出此时确实有点“雨润申城”的味道。此时的雨大多下得颇为温柔，日降雨量以小雨和中雨为主，比较少出现大雨及以上量级的降水。此外，晴雨交替也是这个节气降水的主要特点。

不过，在江淮气旋的“怂恿”下，明天申城即将上演的谷雨时节天气“变奏曲”很是激昂。和印象里“随风潜入夜”的温柔春雨不同，雨势生猛。据上海中心气象台预报，明后天，本市有一次较明显的大风、降水天气过程，或伴有雷电，市民记得做好防风防风防雷电的安全防范。

周二夜间雨止转晴，后半周迎来多云为主的好天气，气温走势平稳，预计在14℃~24℃之间，天气总体较为舒适。

## 养生

谷雨后寒气渐散，湿气渐重，人也易感外邪。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院血液内科朱文伟主任医师指出，谷雨养生既要顺应春生之气，为盛夏蓄力，也要防雨水湿气随风而入，伤及阳气。

谷雨是春末夏初的过渡，冷热相交，湿由此生，谷雨乃下。因“春应肝”“脾主湿”，《千金方》载“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”，故谷雨时节食疗应以“养肝健脾利湿”为原则，饮食宜清淡温和，可多食山药、薏米、芡实等健脾利湿之品。谷雨新茶尤为珍贵，但需注意，谷雨茶性微寒，空腹或虚寒体质者不宜多饮，或搭配红枣、姜片、枸杞中和寒性。

朱文伟说，谷雨时节昼长夜短，市民上床睡觉时间可稍晚于冬日，起床则需顺应日出，使阳气得以升发。夜晚最好保证7—8小时睡眠时间，避免熬夜耗伤气血；午间可小憩15—30分钟，恢复精力。谷雨时节气候较潮湿，室内湿度应保持在40%—60%，若湿度超过60%则易滋生霉菌。晨起宜开窗通风换气，散发湿气，保持室内干爽。若遇阴雨连绵，可闭窗启用除湿机，衣柜、抽屉中可放置防潮吸湿袋，以防衣物生霉。

值此春夏相交之际，市民运动宜选择瑜伽、太极拳、八段锦等心旷神怡的柔缓项目，以及踏青、散步、慢跑等低强度调和气血的有氧活动，并以身体微热、呼吸顺畅为度。朱文伟建议，运动后应及时擦干汗水，更换干爽衣物，防止风寒湿邪趁虚而入。

在日常穴位保健方面，推荐足太阳脾经的合穴——阴陵泉，该穴位于小腿内侧，胫骨内侧髁（膝盖内侧下方骨性凸起）后下方凹陷处，具有健脾利湿、通利小便，善治腹胀、水肿、痰湿等功效。市民们可用拇指指腹按压穴位，稍用力向下点压，配合环形揉动，每次1—2分钟，左右腿交替进行。

本报记者 郜阳

## 饮食宜清补 通风散湿气



扫二维码看  
“节气版·十万个为什么”

## 民俗

## 采茶品茶

清代郑板桥有诗曰：

“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”

谷雨前后，

茶农们迎来一年中最忙碌的时刻，

春茶分为明前茶、雨前茶，前者芽叶细嫩、色清香绝，后者滋味鲜浓且耐泡。

新民  
手绘

王嘉玮 绘

