

二十四节气

春雨纷纷草木青

本报记者 孟扬 曹怡晴



清明，天清地明。《燕京岁时记》引《岁时百问》：“万物生长此时，皆清静明洁，故谓之清明。”

公历每年4月5日前后，当太阳到达黄经15度时，我国大部分地区的日均气温已升到12摄氏度以上。在二十四节气中，既是节气又是节日的只有清明。今年4月5日即为清明节日。



谷雨，谷得雨而生也。清人赵在翰《七纬》辑《孝经援神契》云：“清明后十五日，斗指辰，为谷雨，三月中，言雨生百谷，清静明洁也。”

公历每年4月19日至21日，太阳到达黄经30度时，进入谷雨节气。谷雨是二十四节气的第六个节气，也是春季的最后一个节气，今年4月20日即为谷雨日。

洁齐清明三月节

气温升高，雨量增多

春雨纷纷草木青。仲春与暮春之交，正值清明。《月令七十二候集解》记载：“清明，三月节。按《国语》曰：‘时有八风。历指清明风为三月节……物至此皆以洁齐而清明矣。’”

古代将清明分为三候：“初候桐始华；二候田鼠化为鴽（音rú）；三候虹始见。”在这个时节，先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全到了地下的洞中，雨后的天空也可以见到彩虹了。

人们常说：“清明断雪，谷雨断霜。”清明时节，气温转暖，草木萌动，天气清澈明朗，万物欣欣向荣。“满街杨柳绿丝烟”“佳节清明桃李笑”“雨足郊原草木柔”，此时，阳光明媚，柳绿桃红，百鸟啼鸣，生机无限。

春草青青万顷田

梨花风起，麦长三节

“清明时节，麦长三节”，大江南北、长城内外，到处都是春耕大忙的景象。黄淮地区以南的小麦即将开花，油菜花已经盛开，东北和西北地区小麦进入拔节期，北方的旱地作物、江南早中稻也进入了大批耕种的适宜季节。

“梨花风起正清明”，此时许多果树进入花期，各地的玉米、高粱、棉花将要播种，名茶产区也已陆续开采。“植树造林，莫过清明”，春阳照临，春雨飞洒，这个时节种植树苗成活率高，成长速度快，自古以来，我国就有清明植树的习惯。

秋千竞出垂杨里

饮水思源，展望未来

作为二十四节气中唯一的传统节日，清明节的习俗十分丰富。在传统文化中，这是一个纪念先人、慎终追远的特定日子，并伴以踏青、植树等活动，传递着饮水思源、敬畏感恩的情感，也表达着亲近自然、展望未来的意义。除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、插柳等一系列风俗体育活动。

荡秋千

荡秋千是由来已久的清明习俗。秋千的历史相当古老，古时秋千多用树杈为架，再拴上彩带做成，后来逐渐发展为两根绳索加上踏板的形式。

蹴鞠

蹴鞠是清明节时古人喜爱的游戏。鞠本指一种古老的皮球，球面用皮革制成，球内用毛塞紧。蹴鞠是有史料记载的最早的足球活动，《战国策》记载，齐国都城临淄有蹴鞠（当时叫“蹋鞠”）活动，“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者”。

拔河

拔河兴起于春秋后期，最早叫“牵钩”“钩强”，唐朝开始叫“拔河”。在时值春耕春种的清明举行拔河，具有祈求丰收的意味。从唐代开始，拔河就已成为清明习俗，并流传至今。

插柳

“昔我往矣，杨柳依依。”清明插柳的习俗由来已久，唐人认为三月三在河边祭祀时，头戴柳枝可以摆脱毒虫的侵害；宋元以后，人们踏青游玩回来，在门口插柳以避免虫疫；古谚有“柳条青，雨蒙蒙，柳条干，晴了天”的说法，因此在有些地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气。

水上清明 天下会船数溱潼

“当！当！当！”锣鼓铿锵，竞赛的号角声声悠扬；“下！下！下！”浪花四溅，水手的呐喊句句高亢。百舸争流，千舟竞发，篙子如林，浪花飞舞。竹篙与船帮发出清脆的撞击声，伴随着越敲越密的锣声，以及水上和岸上雷鸣般的欢呼声，高船似离弦之箭，仿佛从水面腾空跃起……

“溱潼会船甲天下，天下会船数溱潼”。在江苏省泰州市姜堰区的溱潼古镇，每年清明节第二天，四乡八镇的数百只会船云集十里溱湖，参加一年一度的中国姜堰·溱潼会船节。会船，是溱湖地区独有的民俗活动，它与傣族的泼水节等一起，被列为全国十大民俗节庆活动。

溱潼会船活动遍及苏中里下河水乡，纵横数百平方公里。江苏省溱潼会船活动顾问高秀春介绍，溱潼会船是当地特有的非物质文化遗产。在这一盛大的民众活动中，木工造船、花匠扎船、篙手服饰、艺人化妆、民间戏曲等各种不同门类的民间艺术逐一登场，得以充分展示与互动交流。2008年，溱潼会船被列入国家级非物质文化遗产名录。（本报记者 姚雪青）

雨生百谷三月中

天气温和，雨水丰沛

关于“谷雨”，一般认为源自古人“雨生百谷”的说法。《月令七十二候集解》中说：“谷雨，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”。古代将谷雨分为三候：“初候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑。”谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟便开始提醒人们播种了，然后是桑树上开始见到戴胜鸟。

谷雨时，天气温和，雨水明显增多，对谷类作物的生长发育关系很大。雨水适量，有利于越冬作物的返青拔节和春播作物的播种出苗；但雨水过量或严重干旱，则往往造成危害，影响后期作物产量。

谷雨三朝看牡丹

雨后赏花，品尝新茶

“谷雨看花局一新”，谷雨时节正是牡丹花盛开的时候，因此牡丹也被称为“谷雨花”。河南洛阳、山东菏泽、四川彭州等地的牡丹花会也往往会在谷雨前后举行。

谷雨时节正是去南方游览的好时机，不仅能赏花，还能品尝新茶。在南方，很多地方有谷雨摘茶的习俗，传说谷雨当天的茶喝了会清火、明目等。

谷雨茶也就是雨前茶，是谷雨时节采制的春茶，又叫二春茶。它与清明茶一样，都是一年之中的佳品。春季温度适中，雨量充沛，加上茶树经过冬季的休养生息，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，滋味鲜活，香气宜人。

风急春潮带雨飞

注意祛湿，谨防过敏

谷雨之后，空气中的湿度逐渐加大，会让人体由内到外产生多种不适反应。中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚认为，谷雨时节的养生应注意祛湿，在饮食上要注意合理调配。宜多食用具有良好祛湿效果的食物，如薏米、白扁豆、红小豆、山药、荷叶、冬瓜、白萝卜、鲫鱼等，少食酸性食物和辛辣刺激的食物。

此外，过敏是春天高发的疾病，谷雨前后又是花粉产生的高峰期，各种花粉形成的漂浮物与空气中的粉尘都是潜在的过敏原。这个时期，建议把家里清理一遍，将被褥、地毯、空调过滤网等致敏原容易聚集的地方，以及厨房、洗手间等潮湿的地方清洗干净。

文化贴士

清明、上巳与寒食是一回事吗？

清明、上巳与寒食本是指三个不同的节日。上巳节是一种古老的节日，到了三月上巳日，人们都到河边沐浴，举行消灾求吉仪式，称祓禊。《后汉书·礼仪志》：“是月上巳，官民皆絮（同“洁”）于东流水上，曰洗濯祓除去宿垢疵为大絜。”上巳节由来已久，在古代节令中占有重要地位。魏晋以后，上巳节改为三月三，主要是娱乐活动，如踏青、游春、划龙舟、荡秋千等。由于这些活动也是清明的重要内容，再加上清明的节候较为固定，渐渐地，上巳节就合并到清明节之中了。

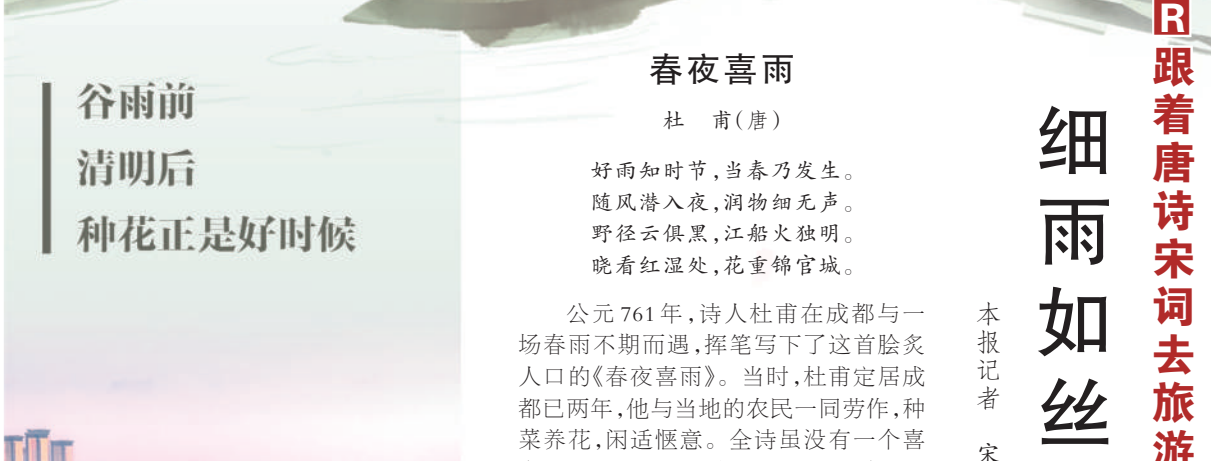
寒食也称作“禁烟节”“冷节”“百五节”，是民间禁火扫墓的日子，其具体日期，在冬至后的105天，与清明相近。《荆楚岁时记》中记载：“去冬节一百五日，即有疾风暴雨，谓之寒食。禁火三日，造饧大麦粥。”

在民间传说中，寒食节的起源与春秋时代晋国公子重耳的臣属介子推有关，后人为了纪念不言禄而被火烧死的介子推，在三月禁火一个月。事实上，寒食禁火之举早已有之，与介子推没有直接关系。较为可信的说法是，寒食来源于古代钻木、求新火之制。古人因季节不同，用不同的树木钻火，有改季改火之俗，而每次改火之后，就要换取新火。由于旧火与新火不相接，自然会事先做许多熟食，供改火时食用，久而久之变成一种冷食风俗。

最初的寒食时间为一个月，后来曹魏《明罚令》：“闻太原、上党、西河、雁门冬至后百五日皆绝火寒食，云为子推。”遂下令“不得寒食”。后来改为七天、三天，最后定为一。大约到了唐代，寒食节与清明节合而为一，寒食也成了清明的别称，而清明也有了不动烟火只吃凉食的习俗。



谷雨麦挑旗 立夏麦头齐



谷雨前 清明后 种花正是好时候

春夜喜雨

杜甫(唐)

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。

公元761年，诗人杜甫在成都与一场春雨不期而遇，挥笔写下了这首脍炙人口的《春夜喜雨》。当时，杜甫定居成都已两年，他与当地的农民一同劳作，种菜养花，闲适惬意。全诗虽没有一个喜字，但工笔细描，曲折有致，诗人爱雨的满心欢喜，跃然纸上。

成都的春雨，多在夜里开始。清晨起来，隔着窗户听见在枝叶间发出春蚕咀嚼般“沙沙沙”的声音，就能感知春雨的节奏。成都的春雨，是极柔的，柔得像蘸饱了墨的毛笔在宣纸上轻轻晕出来一般，没有冬日的寒冷，夏日的灼热，秋日的惆怅，更多的是温暖、柔和、甜蜜。

蒙蒙湖面雨，细细柳梢风。东安湖是成都市民非常喜欢的赏雨“打卡地”之一。今年6月，第三十一届世界大学生夏季运动会将在这里拉开帷幕。沿着平坦蜿蜒的环湖路漫步，脚下红黄蓝三原色线条和一个个世界大运会会徽，总在提醒你，再过不久，来自世界各地的青春身影将在这里汇聚，更让人多了几分期待，生出许多活力与激情。

春日的雨，笼罩住湖边的花花草草，用温情的方式催促它们成长，让这些绿意雨中更加青翠欲滴。绿树海棠，枝枝红梅，在雨中绽开或红或粉的笑颜，细雨滋润后的锦官城，穿越千年光阴而来，将春的信息写在枝头、湖畔、人们心里。

邀上三五好友，在湖畔寻一茶楼坐下，梨花枝头白，树下盖碗绿，真乃人生一大惬意之事。春雨悠悠，雨声悦耳，远处鸢雁飞掠，鸳鸯戏水，一盅清甜的暖茶入胃，即便不懂诗的人，也会一不留神滑入那些脍炙人口的唐诗意境。

在成都赏雨，还有一种方式，是闻。推窗听春雨，移步闻花香。沿着成都温江的江安河滨，是蜿蜒的林子和草坪铺开的画卷，你会遇见海棠、红梅、翠柳，也会遇见薄雾中成群的白鹭和三两的黄鹂，有时还会遇见戴着斗笠垂钓的老人。古人反复吟唱的一幕幕，此刻就在眼前舒展开来。

几场春雨过后，春阳便灿烂起来。无需远行，沿锦江溯河而上，一个接一个的花木园子早已蓄满了春色。无须进到园中，在花影横斜的绿道，便可看到招展过墙的花枝。这时你会发现，浩浩荡荡的春天早已将成都这座美丽的城市包裹得严严实实。行走其间，衣袂带香，惬意无比。

无论是垂丝海棠、樱花、红叶李、玉兰，还是黄花风铃木，全都大大方方地绽放开来。不仅一处处主题赏花基地、公园、小区，就连街头路旁也将变成花海。一朵朵、一丛丛带露的花，与镌刻在记忆中的诗句遥相呼应，带你穿过绵延的时光。娇羞、妩媚、奔放，因这春雨，添了无限情趣，说她姹紫嫣红也好，说她千姿百态也罢，终究是“千朵万朵压枝低”，“二十里中香不断”。

时空越千年，春雨催好诗。成都的春雨滋养了万物，也滋养了心田，叫人心灵萌动着无限喜悦、生机和活力。

图1、图2：雨后的杜甫草堂一角。图3：云蒸霞蔚的成都东安湖。 本报记者 宋豪新摄

跟着唐诗宋词去旅游

细雨如丝锦城春

本报记者 宋豪新