

谷雨，二十四节气中的第六个节气，一般在4月19日至21日交节。今年4月20日，我们迎来谷雨节气。此时，太阳黄经到达30°，暮春将尽，细雨绵绵，夏日气息在泥土深处悄然萌动。

谷雨，是硕果孕育的开端，写满万物生长的蓬勃生机，承载着人们对岁稔年丰的美好期盼。本期，让我们一起来了解谷雨的节气由来，以及饮食、起居、运动等方面的养生知识吧！

由来

雨生百谷 春尽夏生

谷雨，取自“雨生百谷”之意，是二十四节气中反映降水现象的重要节气。“谷”是五谷杂粮的总称，泛指农作物，此时降水明显增加，气温稳步回升，充足的雨水滋养大地，为谷类作物成长提供了良好的条件。

“谷雨前后，种瓜点豆。”这句流传已久的农谚，道出谷雨时节的农耕智慧。近日，记者走进灵石县坛镇乡，在老家沟村的田间地头，随处可见农户趁着晴好天气平整土地、筹备播种的忙碌身影。东堡村种粮大户张象明早已做好准备，他笑着说：“种子、化肥都已备齐，今年计划种500亩玉米、100亩高粱。谷雨时节气候温暖、雨水充沛，正是种植瓜果蔬菜、谷物豆类以及庄稼的好时候，可不能耽误农时。”

在古代，人们将谷雨分为三候：“一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候戴胜降于桑。”意为谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长；随后，布谷鸟拂动羽翼，声声啼鸣，提醒人们抓紧播种；不久后，戴胜鸟便会降临桑树枝头。“落絮游丝三月候，风吹雨洗一城花。”谷雨时节，正值暮春，花草繁茂，飞花落絮之景愈发常见。

雨生百谷，润物无声，谷雨不仅滋养农作物，也为暮春时节增添了别样的烟火气。

(王爱媛)

谷雨

春尽夏将至

繁花似锦来



饮食

健脾祛湿 清补养肝

谷雨是春季最后一个节气，此时气温回升，雨水日渐充沛，自然界湿气渐重，气候呈现寒热交错、多风的特点。晋中市中医院治未病科中医师杨慧提醒，谷雨时节养生需顺应节气变化，注意祛风散寒、调和寒热、柔肝健脾，通过科学的饮食调理，筑牢身体健康防线。

杨慧表示，谷雨时节湿气易侵入人体，脾胃运化功能易受影响，日常可多食用山药、薏米、芡实、白扁豆等药食同源食材。这类食材性质平和，兼具健脾养胃、利水渗湿的功效，煮粥、煲汤长期食用，能有效改善体内湿气堆积的问题。同时，春

季肝气旺盛，清补养肝必不可少。菠菜、芹菜等应季新鲜蔬菜，富含多种维生素与矿物质，是养肝疏肝的优选。其中，菠菜性甘凉，能滋阴平肝、清除肠胃热毒；芹菜可清肝热、降血压，契合暮春养肝的需求。此外，香椿能开胃、调节内分泌，但其属于“发物”，慢性病患者需谨慎食用。

在饮食禁忌方面，杨慧建议，谷雨时节要减少海鲜、羊肉、辛辣食物及高蛋白“发物”的摄入，避免诱发过敏或加重湿热堆积。日常需远离生冷饮食，切勿空腹、过早食用冷饮，防止损伤脾胃阳气，影响身体的正常运化。

(张凯鹏)

起居

防潮避寒 规律作息

作为春季向夏季过渡的关键节点，谷雨时节气候冷暖交替、湿气渐盛，身体易受环境影响出现不适。晋中市中医院针灸科副主任王晓静表示，谷雨养生，核心在于顺应自然节律，规律作息，做好防潮避寒。

谷雨前后，气温早晚凉、温差大。起居讲究“春捂”有度，这是避寒的核心原则。“春捂”并非盲目裹厚衣，而是根据天气变化灵活调整，重点护住颈、腹、脚、膝盖等易受寒部位。上衣可选择轻便透气的薄款针织衫、卫衣，既不闷热又能抵御微凉晚风；下身避免过早穿单裤，老人、小孩及体弱者，建议搭配薄款秋裤，重点护

住腰腹、膝盖，防止寒气直侵关节。如需阴雨天气外出，则要随身携带轻便外套，遇风及时穿上，避免着凉。居家时若觉室内阴冷，可在早晚气温较低时关闭门窗，午后阳光充足时开窗通风，既能驱散室内湿寒，又能保持空气流通。

规律作息是谷雨养生的关键，可帮助身体顺应季节变化，增强自身抵抗力。谷雨时节，白天渐长、夜晚渐短，起居应遵循“夜卧早起”的自然节律。尽量在22点前入睡，保证7小时至8小时的充足睡眠，为身体储备能量；早晨6点至7点起床，顺应阳气升发的规律，避免因睡眠导致精神萎靡。

(张颖)

运动

温和适度 调养身心

暮春谷雨，雨水渐丰，正是运动养生、升发阳气的好时节。4月19日上午，在市城区晋商公园，健身爱好者霍晓华专注练习八段锦。他表示，谷雨时节，运动在于温和祛湿、顾护阳气，切忌剧烈运动、大汗淋漓，以免耗元气。

多年来，霍晓华坚持顺应节气调整运动方案。每逢谷雨，他都会在清晨阳光初升后，坚持练习30分钟太极拳或八段锦，舒展全身筋骨，既能排出体内湿气，又能疏解肝气、调和气血。

针对大众日常锻炼，霍晓华建议，运动要讲究适度，优先选择动作柔和的太极拳、瑜伽等，也可前往公园、广场等空气清新之处慢走、打拳、做操，谨记“懒散形骸、勿大汗、以养脏气”的原则。谷雨正值春夏交替，人体易出汗，而汗出过度会影响夏季气血健康，唯有春季津液充足，夏季才能气血旺盛。

他特别提醒，运动前后防护至关重要。运动

前做10分钟热身，活动肩颈、腰腹、膝关节等部位，避免肌肉拉伤；运动后及时擦干汗液、更换衣物，切勿立刻吹风、冲冷水澡，防止湿邪入侵。日常锻炼要循序渐进，结合自身体质调整强度，长期坚持。

谷雨时节万物竞生，不妨在暮春绿意中适度运动、调养身心，以饱满状态迎接夏日的到来。

(武玲芳)