

谷雨时节话“祛湿”

起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅

雨生百谷夏将至，农事繁忙人未闲。4月20日，当太阳抵达黄经30度，二十四节气中春季的最后一个节气——谷雨翩然而至。在中医看来，随着降水增多，湿度攀升，许多疾病容易在这一时期“找上门”，养生防病应以健脾祛湿为重，辅以疏肝理气、温和养阳。



清明耕一半，谷雨种一半

此时的山东，麦苗青青，百花开遍，山海相映，农事与海事交织，农人忙碌的身影与自然节律同频共振。

“清明耕一半，谷雨种一半”是一句流传于山东烟台、威海等地的传统农谚，用于指导时序里的春耕农事。田埂间的脚步匆匆，泥土里的希望萌发，春雨落下，都是对五谷丰登的殷殷期盼。

对不少胶东渔民来说，谷雨有更重的分量，他们将谷雨这一天视作“过年”。据威海市档案记载，因地理位置及鱼虾洄游规律，此日成群鱼虾开始洄游到境内近海，一年一度的大海市正式开始，有“谷雨百鱼上岸”之谚。

“沿海渔民视‘谷雨’为仅次于春节的日子，要举行隆重的祭祀活动，以祈出海平安，归来鱼虾满舱。”山东省荣成市文化和旅游局局长董昭胜说，这一天，渔民备好带皮染红的全猪、大枣饽饽、白酒、香烛、鞭炮等，齐聚海边。祭毕，众人在海滩围坐会饮，共食祭余。欢声笑语里，是渔家儿女对大海的敬畏与感恩。

这一古老习俗延续至今，已成为一项具有现代海文化内容的民俗节庆活动，承载着山东沿海渔民“耕海牧渔”的生存智慧。

谷雨三朝看牡丹

“谷雨三朝看牡丹”，则道出了谷雨与牡丹的不解之缘。此时的山东菏泽，万株牡丹竞相绽放，红的似火，粉的如霞，白的若雪，紫的如烟。走进曹州牡丹园，姚黄、魏紫、赵粉、豆绿，层层叠叠的花瓣在春露中舒展，如云霞落地，似锦铺天。

花农李海中天蒙蒙亮就入园忙碌，50多亩的大田牡丹今年开得格外艳丽，一些品种的牡丹一花双色，引得游客驻足。特别是100多株百年牡丹盛开正艳，株高在1.5米至2米之间，花冠最大的一株盛开着300多朵，让游客惊叹不绝。“谷雨前后的牡丹最精神，这是老天爷定下的花期。”李海中笑着说。

自明清以来，菏泽便有谷雨赏牡丹的传统。如今，一年一度的菏泽国际牡丹文化旅游节如期而至，海内外游客纷至沓来。

谷雨的浪漫，还藏在齐鲁人民的三餐四季里。

“雨前香椿嫩如丝。”谷雨时节，山东人的餐桌上少不了一盘香椿。在德州夏津，村民孙国庆提着竹篮采摘头茬香椿芽：“谷雨前的香椿最嫩，过了这个节气就老了。”嫣红的叶、油亮的梗，诱人食欲。香椿炒蛋、炸香椿鱼、香椿

拌豆腐……一口香椿下肚，仿佛将整个春天都咀嚼在口中。

谷雨，是春日的终章，也是盛夏的序章。当最后一抹春色沉入泥土，万物已准备好迎接夏日的生长。所有春日里的积蓄与期盼，都将在时光里，迎来丰盈的回响。

谷雨时节话“祛湿”

提到谷雨节气，《群芳谱》记载：“谷得雨而生也。”谷雨处于春夏交替之际，气温升高加快，光照充足，降雨量增加，这对农作物的种植和生长较为有利，但增多的降雨却会给人带来致病的湿气。

“脾恶湿，湿邪困脾会导致脾胃运化失常，而脾虚则更易生湿，形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张柔曼说，谷雨时节肝气渐旺，环境中湿邪渐生、风邪未退，易导致肝木克脾土、湿邪困脾，而阳气升而未固，因此，这一时期易出现脾胃疾病、风湿关节痛、呼吸道疾病、皮肤病及过敏性疾病。

中医认为，谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲，起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅，如此方可有效防范湿邪致病，为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”张柔曼介绍，此时宜夜卧早起，顺应阳气升发；早晚温差仍较大，不可骤减衣物，重点护住腰腹与下肢，不露脚踝，防止风邪、寒邪伤阳；避免久居潮湿环境，减少外湿入侵。

饮食则以清淡、易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物，如薏米、山药、茯苓、赤小豆

等；少食过甜、油腻和寒凉食物，以免助湿伤脾；还可适当食用春笋、香椿等应季食材，顺应时节升发之气。

运动方面，选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动，多在户外阳光充足处活动，有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气、调畅情志，可多与自然亲近，保持心情舒畅，少怒少郁。

在几个养生关键词中，“祛湿”是最具谷雨节气时令特点的一个。

“中医认识疾病和健康，很注重环境因素的变化。”上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢说，除了引发疾病，谷雨节气的潮湿天气还会带给人闷、昏、困、乏、烦等不适，湿邪会使人体气机不畅，出现气滞现象。

如何防范恼人的湿气？专家建议，使用除湿器除湿或雨停时开窗通风，缓解闷困乏力；久坐人群多起身走动，促进气的运行，避免湿气在体内停滞；身形肥胖者尤需饮食清淡，忌烟酒，以防体内痰湿生长。

穴位按摩亦有助于祛除湿气。吴欢支招：以右手掌根按住中脘穴，向右侧推，可促进胃蠕动；以食指中指并拢按压足三里穴，可帮助调补气机；以大拇指勾按阴陵泉穴，能起到调节脾胃功能的作用。穴位按摩应以酸胀能忍、皮红不破为度。

中医讲究“天人相应”，让我们用好顺应自然的养生智慧，带着清爽舒畅走进夏天。

据新华社电

声明公告 刊登 13164692093 热线

注销公告
武汉阳逻经济开发区综合执法服务中心，统一社会信用代码：12420117MB1M9992XW，申请注销人章编号42011110098848，共三枚，声明作废。
2026年4月20日

遗失声明
湖北灵通数字科技有限公司(代码:91421123MA4F27681L) 遗失公章编号42011110098844, 财务章编号42011110098847, 法人章编号42011110098848, 共三枚, 声明作废。

遗失声明
武汉宏润泰建设工程有限公司(91420112MA4L08NF4A) 遗失公章一枚, 声明作废。

招聘
江汉北路宇济中医招聘中医师
18807152103

遗失声明
武汉量源网络科技有限公司 遗失中华人民共和国增值电信业务经营许可证, 编号:鄂B2-20240372, 声明作废。

遗失声明
祝松松 遗失武汉大本营商业管理有限公司 收据号为 FYH-027-THL00188210 装修质量保证金 20000 元, 声明作废。

遗失声明
武汉银利钢铁炉料有限公司 遗失公章一枚, 声明作废。

遗失声明
武汉汉知博家居服务有限公司 91420106MA4K26325W 遗失 2025 年 10 月 20 日 核发的营业执照副本, 声明作废。

遗失声明
武汉市洪山区沐心茗茶店 遗失公章及财务专用章, 声明作废。