

昨日是春季最后一个节气谷雨

雨生百谷 万物更新

“细雨连绵暮春到，雨生百谷夏将至。”《中国天文年历》显示，4月19日22时45分迎来春季的最后一个节气谷雨。此时节，春天即将走到尾声，万物将展现出蓬勃生长的姿态。

据专家介绍，每年4月19日至21日太阳到达黄经30度时为谷雨，它是二十四节气中的第六个节气。谷雨将“谷”和“雨”联系起来，蕴涵着“雨生百谷”之意。此时节，气温回升快，正是庄稼生长的最佳时节，雨水无声地浸润在谷物上，提醒着春忙的到来。

古代将谷雨分为三候：一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑。是说谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟提醒人们播种，随后，桑树上出现一种头顶棕红色或沙粉红色羽冠的鸟，那就是戴胜鸟。

宋代，洛阳以谷雨为牡丹开候，俗称牡丹为“谷雨花”，以期在谷雨开花，有“谷雨三朝看牡丹”的谚语，谷雨时节赏牡丹已绵延千年。

古时还有“走谷雨”的风俗，在谷雨这天青年妇女走村串亲，有的到野外走一圈，寓意与自然相融合，强身健体。谷雨后气温升高，病虫害进入高繁衍期，为减轻病虫害对作物及人的伤害，农家一边进田灭虫，一边张贴谷雨贴，进行驱凶纳吉的祈祷。晚综



生活妙招

给纱窗净净身

近日，随着气温升高，不少市民每天开窗通风的时间也越来越长。家政业内人士提示，纱窗上的尘土不容忽视，应注意及时清洗纱窗。

如果纱窗能拆下来的话，可以将纱窗拿到卫生间进行冲洗。或者选择废纸清洗法，找一些废旧的报纸，浸湿后平铺在纱窗上，等报纸自然风干后再慢慢从纱窗

上揭下来。

现在有不少家庭安装了隐形纱窗，这类纱窗往往无法拆卸。市民可以在纱窗的后面固定一块大小合适的硬纸板，然后使用吸尘器清洁纱窗上的灰尘。如果想清洁得更彻底，可以将海绵浸湿后挤出多余的水分，再用海绵缓慢地擦拭，但切勿用力过大，避免纱窗破损。晚综

旧雨伞再利用

雨伞旧了破了不必丢弃，可以废物巧利用。

首先把伞骨打开挂起来，如果家里没有挂钩也可以使用S钩；然后把曲别针穿在伞骨的小孔中，再把夹子挂在曲别针上。如果仔细观察会发现，伞骨上有很多小孔，都可以采用这种方式把夹子挂上面。如此一来，一个晾晒衣服的架子就做好了，这个衣架不仅可以晾晒袜子，还可以晾晒鞋子，而且不需要任何加工，利用的就是伞架的这种弹性。



其次把伞架的外端弯回来，然后把鞋子套在上面，把伞架外端放到鞋子的里面，依靠伞架的弹性，就把鞋子支撑住了。如此一来，洗刷过的鞋子就很容易晾干了。晚综

谷雨养生 防湿护脾

谷雨气温升高，雨水增多，空气湿度大。而湿邪最易损伤脾胃，引起脾湿。因此，日常养生保健应以祛湿、养脾为主。

祛湿

此时降雨多、湿度大，要



注意防湿邪侵入人体，否则容易出现精力不好、头晕沉、困倦疲惫等湿热症状。

薏米是清除体内湿热的好药材。平时煮粥做饭时放一些薏米，也可搭配红豆做成经典食疗方红豆薏米粥。需要提醒的是，孕妇忌用薏米，且薏米不宜空腹吃。另外，也可用茯苓、淮山药、党参等煲肉汤喝。

健脾

谷雨时节，阳气渐长、阴气渐消。中医认为，此时脾处于旺盛时期，能涵养胃气，有利于营养吸收，是适当调补的

好时机。

饮食上可以多吃性平、性温的食物，如薏米、莲子、芡实、山药、大枣等，也可以用陈皮泡水喝。

饮茶

民间谚云：“谷雨谷雨，采茶对雨。”谷雨前后采摘的茶细嫩清香，味道最佳，又叫二春茶。

此时采摘的新茶，具有清火明目、生津止渴的功效。但饮用时必须适量，切忌贪多贪浓。

据《生命时报》

相关链接

联合国中文日为何选在谷雨这天

昨日是谷雨节气，也是联合国中文日。2010年，联合国新闻部宣布启动联合国语言日，目的是在联合国系统内推动语言和文化的多样性，促进中文、俄文、阿拉伯文、西班牙文、法文、英文等6种联合国官方语言的平等使用。联合国中文日就被定在中国二十四节气之一的“谷雨”。

联合国中文日为何要定在谷雨呢？据传说，轩辕黄帝的史官仓颉创造出了中国最原始的象形文字；上苍因仓颉造字而感动，为其降下一场谷子雨，这就是“谷雨”的由来。这一天定为联合国中文日，是为了纪念传说中“中华文字始祖”仓颉造字的贡献。

晚综

家庭厨房

谷雨靓汤：红香椿蛋花汤



主要功效：健脾理气

推荐理由：谷雨时节应节节水

材料：红香椿100克，鸡蛋2只，肉片100克，盐适量。

烹调方法：

红香椿洗净切小段，焯水1分钟捞起过冷水；鸡蛋打匀，肉

片洗净，用油、盐、生粉腌20分钟；另用一个瓦锅煮水，下肉片稍滚，再放香椿稍滚，最后把蛋液均匀倒入香椿汤中，加盐调味即可食用。

汤品点评：

谷雨节气意味着“雨生百谷”，这段时间的春雨有利于春耕和万物的生长。以前有谷雨采香椿的习俗，因为谷雨时节的香椿是最嫩的。

香椿可以健脾理气。有道是“四季脾旺不受邪”，所以健脾理气是贯彻一年养生的主题。谷雨节气推荐吃点香椿以健脾理气。此时，鲜嫩的香椿叶子呈棕红色，而变成绿色后就有点老了。所以，趁着香椿还嫩的时候，多吃些香椿，喝点香椿汤吧！

据《广州日报》

洗毛巾有窍门

1.用苏打粉去除味道。按照一般洗衣程序清洗，在洗衣机中加入两匙苏打粉，也可加入适量热水，不要加洗衣液、柔软剂或其他任何东西，直接启动洗衣机清洗。

2.将毛巾用手搓洗干净后放入开水中，撒5克盐或者滴入些白醋，浸泡5分钟取出，再次用清水搓洗干净，悬挂在通风干燥处晾晒，有条件的话在阳光下暴晒效果最好。

3.如果是脏污的毛巾，把毛巾放入盛有清水的锅中，接着将生蛋壳放入，开盖持续煮6分钟，然后取出用凉水冲洗干净晾晒干。



建议洗脸毛巾和洗澡毛巾不要混用，否则身上的分泌物、细菌、污垢等容易附着在毛巾上面；毛巾最好定期清理，放在阳光下晒干。

纯棉材质是最为实在的面料，一次可以多买几条。用之前建议大家先用开水烫一下，避免出现掉毛脱色的情况。晚综

焯菜学问多

沸水进沸水出 蔬菜最好在水沸火旺时下锅，且水量要大，一次投入的蔬菜不可过多，以防水温骤然下降。正常水温应保持在80℃以上，因为蔬菜中所含的氧化酶会氧化分解，破坏蔬菜中的抗坏血酸（维生素C）。因此，采取沸进沸出的方法，可以减少氧化酶的氧化破坏作用，减少营养素的损失。

加油忌碱 蔬菜中所含的叶绿素在稀碱溶液中可以水解生成鲜绿色的叶绿酸盐，使焯过的蔬菜颜色翠绿。为此，有人爱在焯菜时加入一点碱。殊不知，大部分水溶



性维生素如维生素B1、维生素B2、维生素C等在碱性溶液中容易被分解破坏。因此，焯菜时切忌加碱，可以放一点浮油，使其均匀地包裹在蔬菜上面，同样可以起到保色、防止水分外溢的作用。

保留原汁 焯后的蔬菜含有部分未丢失的水溶性维生素，不要用力挤干菜汁，也不要冷水里浸泡过久。

晚综