

谷雨：雨生百谷，万物逢时

本报记者 王美华

二十四节气的养生之道

“谷雨春光晓，山川黛色青”，不知不觉间，我们将迎来春天最后一个节气——谷雨。谷雨至，春已晚，此时樱桃红熟，山茶含翠，牡丹吐蕊，鸟弄桐花，雨翻浮萍，真可谓“湖光迷翡翠，草色醉蜻蜓”。雨生百谷，万物逢时。在融融的暖意中，春天即将离场，夏天就要来临了。



进入盛花期。新华社记者罗晓光摄
近日，北京圆明园内的牡丹开始

祭仓颉、赏牡丹

谷雨是二十四节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。今年4月19日，当太阳到达黄经30度时，谷雨节气翩然而至。谷雨，“谷得雨而生也”，故曰谷雨。谷雨是降水明显增多的节气，不同于雨水节气的烟雨蒙蒙，谷雨节气的特点是温暖多雨，十分有利于谷物的生长，于是有“雨生百谷”“时雨乃降，五谷百果乃登”之意。

民间有谚“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨时节，气温回升速度加快，寒潮天气基本结束。《礼记·乐令》说：“句者毕出，萌者尽达。”也就是说，弯曲的植物嫩芽已经破土而出，娇艳的嫩叶刚刚长成。此时，冬小麦正处于拔节孕穗期，冬油菜进入灌浆期，春播作物正处于播种移苗、种瓜点豆的最佳时期。雨水温润，秧苗青青，春日的芳华正在孕育为秋日的硕果。

传说谷雨与仓颉造字的故事有关。《淮南子》记载：“昔者仓颉作书，而天雨粟，鬼夜哭。”仓颉是黄帝的史官，相传他因工作之需，依照星斗、山川的走势以及鸟兽的足迹，造出了文字，因其功德感动了天地，所以天降谷子雨作为奖励。后人将这一天定为谷雨节气，以此庆祝和纪念仓颉的贡献。至今，还有一些地方有谷雨祭仓颉的民俗，例如陕西省白水县长白山谷雨祭仓颉，自汉代以来已流传千年。

谷雨有三候：一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候戴胜降于桑。谷雨之后，降雨增多，萍开始生长；又五日，可以听到鸣鸠即布谷鸟悦耳的歌声“布谷、布谷”，就像提醒人们不要耽误播种的时间——“布谷布谷，磨镰扛锄”；再五日，人们看到戴胜鸟（就是鸡冠鸟）降落在繁茂的桑树枝头，意味着是时候采桑养蚕了。

“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”。谷雨前后是牡丹花开的重要时段，因此牡丹花也被称为“谷雨花”“富贵花”。谷雨时节，嫣然盛放的牡丹花艳如胭脂、灿若云霞，千簇万簇盛开，便是一片雍容华贵、国色天香。俗话说“谷雨三朝看牡丹”，谷雨时节赏牡丹已绵延千年，至今，河南洛阳、山东菏泽、四川彭州多于谷雨前后举行牡丹花会。人们徜徉在花海中，尽情感受春天的美好气息。



谷雨将至，浙江省温州市鹿城区七都街道吟州村农民在田间抢抓早稻秧苗。

刘吉利摄（人民视觉）

煎春茶、吃春味

“诗写梅花月，茶煎谷雨春”。对于爱茶之人来说，不品一口春茶的春天是不完整的。南方素有谷雨采茶的习俗，传说，谷雨这天的茶喝了会清火、辟邪、明目，所以无论当天什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶。茶农们说，真正的谷雨茶就是谷雨这天上午采的鲜茶叶制成的干茶，一般只有贵客来了才会拿出来喝呢。

谷雨时节采制的春茶被称为“雨前茶”“二春茶”，人们认为明前茶和雨前茶都是一年茶之精品。由于春季温度适中，雨量充沛，茶树经过一冬的休整、积蓄，营养物质丰富，因此芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，泡出的茶滋味鲜活，香气怡人，广受欢迎。谷雨茶除了嫩芽外，还有一芽一嫩叶的或一芽两嫩叶的。一芽一嫩叶的茶叶泡在水里，像展开旌旗的古代的枪，称为旗枪；一芽两嫩叶的像雀类的舌头，称为雀舌。

《神农本草经》记载“雨前茶，久服安心益气……轻身不老”。中医认为，谷雨采摘的新茶不仅能有效缓解春困，还具有生津止渴、清火化湿、祛病延年的功效；用喝剩下的茶叶水洗把脸，不但能减少皮肤



谷雨临近，四川省达州市进入一年中繁忙的采茶季。近日，在当地渠县临巴镇凉桥村的秀岭春天茶园，茶农在采摘茶芽。邓良奎摄（人民视觉）

病的发生，还可以使脸部皮肤更光泽、滑润。不过，谷雨茶虽好，也要适量饮用，切忌贪多贪浓，每天3—5杯为宜，茶水以淡为好。同时，由于春茶性凉，脾胃虚寒者最好不喝或少喝。

除了春茶，还有一种春天的味道不容错过——香椿。常言道：“雨前香椿嫩如丝，雨后椿芽生木质。”香椿又叫“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。谷雨前后是香椿上市的时节，这时的香椿最是鲜嫩可口，脆软留香。在河南、山东、河北等省份的一些地区，谷雨有吃香饼（即香椿芽做的谷雨饼）的习俗。从中医视角看，香椿具有健胃理气、止泻润肠、抗菌消炎等功效，能帮助提高机体免疫力。现代研究发现，香椿芽中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素和维生素C，营养价值比较

高，难怪有人说“香椿芽炒鸡蛋，肉鱼都不换”。谷雨时节，阳气渐长，阴气渐消，降水增多，湿气增加，湿邪易困脾。中医认为，此时节养生当以柔肝、健脾、去湿为要，以助肝气升发，安然入夏。饮食宜清淡，忌吃生冷肥甘油腻之物，以免损伤脾胃，可多食当季的蔬菜如韭菜、荠菜、蕨菜、菠菜、豆芽、苋菜等，也可多食用祛湿利水的食物，如玉米、茯苓、冬瓜、薏米、赤小豆、黑豆、山药等。同时，适量摄入新鲜水果如梨、苹果、橙子、香蕉、草莓等，以清肺热，养脾阴，柔肝筋，增强免疫力，少食煎、炸、烘、烤的热性食物。此外，谷雨时节正是多种鱼类肉质鲜嫩肥美的时期，适当多食鲈鱼、鲢鱼、鲫鱼、黄花鱼和鳊鱼等有利于增强体质。

走谷雨、避过敏

“雨生百谷，清静明洁”，谷雨时春生之气盛极，花草繁茂，是为荣华。谷雨这天，古时有“走谷雨”的风俗，即青年妇女走村串户，探望亲人和朋友，或者到野外“踩青”，欣赏大自然的美景，寓意与自然相融合，强身健体。中医讲究“春夏养阳，秋冬养阴”，春日万物复苏，正是采纳自然之气养阳的好时机，而适度活动就是养阳最重要的一环。中医认为，人们应根据自身体质选择合适的锻炼项目，如慢跑、做操、打球等，也可以到野外春游、徒步。这不仅能够畅达心胸，怡情养性，还能使气血通畅，祛湿排毒，使身体与外界达到平衡。需要注意的是，春季养生以“懒散形骸，勿大汗”为原则，不宜出汗过多，以免耗损阳气，还要注意及时补充水分。

对于过敏体质的人而言，谷雨前后花粉、杨絮、柳絮较多，需要预防花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等过敏性疾病。因此，外出时需做好防护，戴上口罩、帽子或墨镜，注意避免与过敏原接触，回家后及时更换衣物洗澡；在饮食上注意减少高蛋白、高热量食物的摄入；若柳絮花粉落到口鼻或眼睛出现痒痒症状时，不要用手去揉，用清水洗脸或纸巾擦拭。此外，中医认为，每天早晚用冷水洗脸有利于增强鼻黏膜的免



近日，云南省文山壮族苗族自治州文山市东山彝族的村民准备用刚采摘的香椿炒腊肉。

熊平祥摄（新华社发）

疫能力，是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候，顺便搓洗鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

谷雨时节，气温升高较快，但早晚温差大、多风，再加上降水增多，空气湿度大，如果过早像夏天一样穿衣服，很容易受寒，湿气易从裸露的部位进入体内。于是，很多家长宁可给孩子多穿点，也不愿意孩子冻着，说是“春捂”。其实，这样的做法并不妥，春捂也应有度，15摄氏度是春捂的临界点，超过15摄氏度就要减衣，再捂下去容易诱发“春火”，孩子体内产生的热与潮湿相遇，很容易生病。一般来说，家长可适当调整孩子穿衣层次，早晚多穿一件衣服就够了。

谷雨时节，天气忽冷忽热。中医认为，此时风、寒、湿三气杂至，易导致风湿关节疾病患者旧病复发，如不注意养护，容易导致湿邪入侵。因此，凡有关节疼痛或关节曾受创伤或扭伤，要注意小心护理患处，注意保暖，避免着凉，以防病症加重或复发，同时要尽量避免久处湿地，经常涉水触水者应加强防湿措施，如穿水鞋、戴胶手套等。由于气温回升快，有些人迫不及待地吃起冷饮来。民间有谚语“谷雨夏未到，冷饮莫先行”。谷雨时气温虽已较高，但仍未到炎热的夏季，食用冷饮后，人体受到冷刺激可能会导致肠胃不适、脾胃受损，出现腹胀、腹痛、腹泻等不适，因此要避免过早食冷饮。

一年之计在于春，回望昨日，你可曾辜负春光？正所谓“谷雨将应候，行春犹未迟”，让我们怀揣对春天的热爱，一起迎接盛夏光年的到来。



健康视线

花海骑行享春光

近年来，山东省东营市以群众需求为出发点，积极打造“升级版”特色生态城市，通过建设口袋公园、湿地公园、体育公园、街头游园、城市绿道等各具特

色的城市生态景观，让市民享受“绿色福祉”。

图为近日，骑行爱好者在公园里骑行，乐享春日美景。刘智峰摄（人民视觉）

六部门启动医保基金违法违规问题专项整治

本报北京电（记者王美华）近日，国家医保局、最高人民法院、最高人民检察院、公安部、财政部、国家卫健委联合印发《2024年医保基金违法违规问题专项整治工作方案》，将在全国范围开展医保基金违法违规问题专项整治工作。

方案明确，此次专项整治将重点聚焦以下3方面：一是聚焦虚假诊疗、虚假购药、倒卖医保药品等欺诈骗保违法犯罪行为，开展严厉打击。二是聚焦医保基金使用金额大、存在异常变化的重点药品耗材，动态监测基金

使用情况，重点查处欺诈骗保行为。三是聚焦骨科、心透、心内、检查、检验、康复治疗等重点领域，全面开展自查自纠。此外，骗取生育津贴、隐瞒工伤骗取医保基金、冒用已故人员参保身份骗保等也将是打击重点。

方案强调，此次专项整治工作坚持宽严相济，依法分类处置。对恶劣欺诈骗保犯罪行为，依法从重处罚。对一般违法违规问题，以规范为主要目的，综合运用协议处理与行政处罚，持续推进问题整改。国家医保局将制定有关领域问题清单，督

促引导定点医药机构对照开展自查自纠。

方案强调，坚持守正创新，强化数据赋能。坚持传统监管方式和现代化监管方式相结合。国家医保局将持续发挥已验证有效的大数据模型的作用，筛查分析苗头性、倾向性、趋势性问题，实现精准打击。开展好医保反欺诈大数据监管应用试点工作，探索药品追溯码在医保基金监管中的应用，加快构建更多高效管用的大数据模型，推动大数据监管取得突破性进展。

新版原发性肝癌诊疗指南发布

本报北京电（申奇）国家卫健委近日发布《原发性肝癌诊疗指南（2024年版）》（以下简称“指南”），明确六类肝癌高危人群，建议高危人群至少每隔6个月进行1次筛查。

指南介绍，在我国，肝癌高危人群主要包括：具有乙型肝炎病毒和/或丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、脂肪肝变性或代谢功能障碍相关性肝病、饮食中黄曲霉毒素B1的暴露、其他各种原因引

起的肝硬化及有肝癌家族史等人群，尤其年龄>40岁的男性。

原发性肝癌主要包括肝细胞癌、肝内胆管癌和混合型肝细胞癌-胆管癌，其中肝细胞癌占75%至85%。指南建议，肝癌筛查应将肝癌风险预测评分作为有效工具，开展社区、医院一体化的精准筛查新模式，从而有效提高肝癌早期诊断率，降低病死率。高危人群至少每隔6个月进行1次筛查。

指南表示，肝癌的不同影像学检查手段各有特点，应该综合应用、优势互补、全面评估。如超声影像具有便捷、实时、无创和无辐射等优势，是临床上最常用的肝脏影像学检查方法；动态增强CT、MRI扫描是肝脏超声和/或血清AFP筛查异常者明确肝癌诊断的首选影像学检查方法；数字减影血管造影是肝癌患者血管介入治疗前必须进行的检查。