

农事操作

此时天气温和，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，古代所谓“雨生百谷”。此时适宜种植露地蔬菜，如黄瓜、南瓜、番茄、茄子、辣椒等。大棚蔬菜要注意防控霜霉病、灰霉病以及白粉虱、斑潜蝇、蚜虫等病虫害。

饮食习俗

在谷雨时节，我国有食香椿、喝谷雨茶等习俗。在养生方面，谷雨前后适宜补肝肾，但应以平补为原则，少食高蛋白质、高热量食物。宜选择枸杞、何首乌等补肝肾，身体较虚弱的人，还可用西洋参、党参、黄芪等较为滋补的中药材来调养。此时期应注重祛湿，可食用赤豆、薏仁、山药、冬瓜、藕、海带等食物。此外，要加强体育锻炼，提高身体新陈代谢水平，增加排汗量，运用物理方法排除体内的湿热之气，以与外界达到平衡。

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，是反映降水现象的节气。《月令七十二候集解》中描述：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。雨读作去声，如‘雨我公田’之雨。盖谷以此时播种，自上而下也。”

谷雨

李琼
(作者系云南省农科院粮作所副研究员)

钟瑾 / 绘