

# 谷雨习俗知多少

■ 成 澄

谷雨是二十四节气中的第6个节气,也是春季的最后一个节气。谷雨节气的到来,意味着寒潮天气基本结束,气温回升加快,有利于谷类农作物的生长。那么,你知道谷雨都有哪些习俗吗?接下来就一起看看吧。

## 祭仓颉

清明祭黄帝,谷雨祭仓颉,是自汉代以来流传千年的民间传统。谷雨其实就是“雨生百谷”的意思,据《淮南子》记载,仓颉创造文字功盖天地,黄帝便于春末夏初发布诏令,宣布仓颉造字成功,号召天下臣民共习之,并以“天降谷子雨”作为其造字的酬劳。后人因此把这天定名“谷雨”,成为二十

四节气中的一个。仓颉死后,人们把他安葬在他的家乡——白水史官镇北,并在墓门刻了一副对联:“雨粟当年感天帝,同文永世配桥陵。”此后的每年谷雨节,附近村民都会组织庙会纪念仓颉。

## “吃春”

人们把春天采摘、食用香椿说成是“吃春”。谷雨前后是香椿上市的时期,其醇香爽口且营养价值高,故有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿一般分为紫椿芽、绿椿芽,尤以紫椿芽最佳。

## 赏牡丹

“谷雨三朝看牡丹”,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”,在谷雨时节赏牡丹的习俗也已绵延千年,甚至成为了人

们闲暇时的重要娱乐活动。清顾禄《清嘉录》曰:“神祠别馆筑商人,谷雨看花局一新。不信相逢无国色,锦棚只护玉楼春。”至今,山东、河南、四川等地也依旧会在谷雨时节举行牡丹花会,供人们游乐聚会。

## 喝谷雨茶

真正的谷雨茶是由谷雨当天采的新鲜茶叶制成的。传说,在谷雨这天采的茶,喝了能清火、辟邪、明目等。所以谷雨这天不管是什么天气,人们都会去茶山摘一些茶回来喝,以祈求健康。

## 洗谷雨澡

西北地区天冷水少,旧时的人们冬天并不怎么洗澡。而到了谷雨时节,天气转暖,冰雪融化,雨水增多,这时就方便了人们洗澡,于是人们会在这时将整个冬天的污垢洗去,以便干干净净过夏天。在习俗中,还给谷雨时节的水赋予了特别的名称——“桃花水”,相传那时的人们将谷雨的河水称为桃花水,用桃花水洗浴,可消灾避祸,所以在这一天人们纷纷洗“谷雨澡”。

## 祭海

谷雨节也叫作渔民出海捕鱼的“壮行节”。在中国北方沿海一带,渔民们过谷雨节已有2000多年的历史。谷雨时节海水回暖,百鱼行至浅

海地带,是渔民们下海捕鱼的好日子。俗话说:“骑着谷雨上网场。”为了能够出海平安、满载而归,渔民们在谷雨这天要举行海祭,祈求海神保佑。旧时的海边,村村都有海神庙或娘娘庙,祭祀时刻一到,渔民们便抬着供品到庙前摆供祭祀,有的则将供品抬至海边,敲锣打鼓,燃放鞭炮,面海祭祀,场面十分隆重。

## 走谷雨

古时有“走谷雨”的风俗,在这一天,所有人都会穿上体面的衣服走村串户,相互探望,有的甚至会到野外“踩青”,寓意人与自然相互融合,能够强身健体、驱除脾胃寒气。

## 谷雨贴

谷雨贴属于年画的一种。谷雨以后气温升高,病虫害进入高繁衍期,为了减轻病虫害对农作物及人的伤害,农家一边进田灭虫,一边张贴谷雨贴,这寄托了人们查杀害虫、盼望丰收、祈求安宁的心理。



# 怎样挑选儿童的牙刷

■ 包 飞

儿童的口腔健康常常是家长关心的问题之一,而保护口腔的方法不光有按时刷牙、用对刷牙手法,挑选一把适合儿童的牙刷也很重要。那么,我们应该怎样挑选儿童的牙刷呢?

选择儿童专用的牙刷。在选择牙刷时,要挑选牙刷毛比较柔软、细密的,因为儿童的牙龈比较娇嫩,如果牙刷毛比较硬,就很容易损伤儿童的牙齿和牙龈。

按年龄段挑选牙刷。由于儿童

的口腔较小,所以在挑选牙刷时,要尽量挑选小头的牙刷,这样才能在口腔活动自如,做到清洁口腔的各个部位,不会对口腔造成损伤。

挑选圆头的牙刷。圆头端的牙刷没有棱角,不会损伤儿童的牙齿和牙龈部。

选择握手端有小动物或是小卡通人物的。因为儿童会更喜欢有漂亮图案的牙刷,这样可以有效缓解部分儿童不爱刷牙的毛病,并且,握手端有图案的牙刷一般是凸凹不平的,

由于儿童的手比较小,也更容易握住。

一般情况下,成人的牙刷在使用3个月后就需换新,儿童的牙刷也是一样。如果牙刷没有使用到3个月就出现了牙刷毛往外翘、卷曲的现象,也要及时更换新牙刷。

在选择好牙刷后,还要为儿童准备一支牙膏。在选择牙膏时,牙膏的味道也很重要,味道太浓的牙膏儿童不容易接受,需要尽量选择一些清新的、对口腔刺激不大的牙膏。



教你一招

## 简单几步教你快速挑选优质冬瓜

■ 甘 松



在现实生活中,冬瓜作为餐桌上的常用蔬菜,不论是做汤还是做菜口感都非常完美,深受大众欢迎。为了保证良好的口感,就一定要挑选品质优良的冬瓜。那么,接下来小编就用简单几步教你快速挑选优质冬瓜吧。

**看:**冬瓜身上的一层白霜是代表其质量好坏的基本标准,白霜越完整质量越好;再看冬瓜是否匀称,有无斑点、外伤、变形,优质冬瓜体形较为匀称,无外伤、斑点、变形;如果冬瓜已经切开,则可以看一下瓤,瓤越少则越好;其次需要看种子,如

果种子颜色已经变成了黄褐色,就代表冬瓜已经彻底成熟,这样的冬瓜口感最好。

**掐:**可以用指甲轻轻掐一下冬瓜皮,较硬则说明肉质致密,是优质冬瓜。

**掂:**用手掂一下,分量越重的冬瓜水分越足、肉越厚、瓤越少;反之,分量越轻的冬瓜,就会肉质疏松、水分不足、瓤较多。

**根据菜品的做法进行挑选:**浅绿皮的冬瓜肉质薄且松软,容易入味,适合煮汤;深绿皮的冬瓜表皮光滑,肉质厚实,不易出汤,适合炒菜。



生活厨房

## 牛尾冬瓜汤

■ 黄有发

**材料:**牛尾段800g、冬瓜1块、葱花5g、姜10g、草果1颗、肉蔻2颗、盐5g。

**做法:**

1.牛尾段用清水洗净,焯水后用温水再次洗净。

2.锅中倒入清水和牛尾段,大火烧开后转小火慢炖。

3.冬瓜去皮去籽后切片(不要切太薄,否则容易炖烂),备用。

4.待筷子能轻松扎透厚肉时倒入冬瓜,同时放入草果、肉蔻、盐和姜,继续用中火炖10分钟至冬瓜半透明,撒上葱花即可。