

赓续中华文脉·二十四节气



《牡丹花卉图》(明)唐寅作

细雨连绵暮春到，雨生百谷夏将至。每年公历4月19日—21日，太阳黄经为三十度，时为谷雨。唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·谷雨三月中》诗云：“谷雨春光晓，山川黛色青。叶间鸣戴胜，泽水长浮萍。暖屋生蚕蚁，喧风引麦苗。鸣鸠徒拂羽，信矣不堪听。”这首诗描写了谷雨时节绿意盎然，处处生机勃发的景象，尤其是将谷雨三候表现得淋漓尽致。作为春季的最后一个节气，谷雨在民间有走谷雨、祭海、禁蝎、赏花、品茶等习俗。

# 谷雨春光晓 山川黛色青

郑言

## 走谷雨五谷丰登

谷雨时节，百花争艳，竞相绽放，戴胜鸟飞到桑树上，和煦春风扑面而来。古时谷雨这天，大姑娘、小媳妇三五成群，结伴外出到田野里走一走，或者东村逛逛，西村遛遛，名曰“走谷雨”，也称为“踩青”。

后来，走谷雨逐渐演变为郊野漫步，赏春游玩。人们出外郊游，欣赏美丽风光，与大自然相融合，身心愉悦，其乐融融，有强身健体、驱走百病的效果。据中医学理论，适度阳光照晒能起到补阳气的作用，可驱除脾胃寒气，改善消化功能，还能疏通背部经络，对心肺大有裨益。在“踩青”中增加出汗量，亦可除体内湿热之气，与外界达到平衡。

谷雨时节，春雨绵绵，温度适中，正是播种移苗、栽瓜点豆的最佳时节。宋代文学家范成大有《蝶恋花》词云：“江国多寒农事晚。村北村南，谷雨才耕遍。”展现了农人忙于春耕的场景。元末明初诗人虞堪有诗曰：“吴下顾家兄弟贤，亲养遗子力耕田。暖云谷雨春千亩，斜月梨星晓一川……年年但愿长丰稔，无吏徵租横索钱。”走谷雨，意图走出一个五谷丰登、六畜兴旺的好年成。

## 下海捕鱼祭沧海

《山东省志·民俗志》说：“东海沿岸的渔民认为谷雨这天百鱼靠岸，有祭海的习俗，事前村人集资购买供品，是日男性公民聚集海岸，将猪宰杀蜕毛，然后破膛，取腔血涂猪身，以全猪血面血祭，祭毕会饮，共食祭余。此风文登、荣成、乳山沿海地区，现仍有流行，以求安全、丰收。”

谷雨时节，正是海水春暖之时，也是春季鱼汛之际，此时百鱼会游至浅海地带，是下海捕鱼的好日子。胶东沿海地区祭海习俗起于春秋时期，那时候人们崇拜神灵，将希望寄托于“龙王爷”“海神娘娘”等神灵身上。为祈祷神灵保佑出海平安，感谢神灵恩赐鱼虾满仓，便举行祭神活动。后来，谷雨祭海活动慢慢地演变为一种节庆，谷雨时节也被称为渔民出海捕鱼的“壮行节”。旧时，胶东沿海村村都有龙王庙或海神娘娘庙，渔家由实行统一管理，祭海活动一般由渔行组织，场面盛大，热烈隆重。

据资料介绍：祭海活动第一天，准备祭品、请神。祭品为去毛肥猪一头，用腔血抹红，或披大红花；白面馍馍十个，寓意十全十美，其中一个馍馍要大如脸盆，上面加红枣，做成枣馍馍。此外，还要准备烧酒、鞭炮、香纸等。第二天，祭海。身着盛装的渔民从各自家中走出，抬着祭品，一路走一路放鞭炮，敲锣打鼓，有的还扭着秧歌，涌至龙王庙或海神娘娘庙前，也有渔民齐聚码头，献祭品，诵祭海文。第三天，放假。大家欢聚一堂，席地而坐，大碗喝酒，大口吃肉，猜拳行令，直至深夜。等到夜幕降临时，家家户户便挂起灯笼，港上岸上也布置好彩灯，灯影在水中摇曳，甚是壮观。

## 祈求平安谷雨贴

谷雨贴又称“禁蝎符”，是民间谷雨时节流行的禁杀五毒“利器”。《山东省志·民俗志》载：“谷雨禁蝎是普遍流行的旧俗，这天人们或写或画禁蝎符，张贴墙壁，以驱除蛇蝎之类毒虫。”清乾隆六年版本《夏津县志》记载：“谷雨，朱砂书符禁蝎。”

谷雨时节，随着气温的不断升高，藏身在土墙、土炕缝隙里的蝎子、蜈蚣等开始大量滋生，时常出来蛰人，特别是婴幼儿极

易受到伤害。禁蝎最流行的方法是张贴禁蝎符。《山东省志·民俗志》说：“禁蝎符一般用黄表纸、朱砂书写，太上老君如律令，谷雨三月中，蛇蝎永不生”，有的画作剪刀、针和蝎子等形状。无论是画还是写，都必须一口气完成，否则即不灵验。”

禁蝎符最常见的有三个版本：

一是“张天师驱雷降五毒”：画面是传说中的张天师，一只高高举起，另一只手拿着法器，随他而来的是一只凶猛的老虎，天空雷神发威，电闪雷鸣，蝎子、蜈蚣等“五毒”纷纷降服在张天师的脚下。旧时，山西临汾一带谷雨日画张天师符贴在门上，名曰“禁蝎”。

一是“童子骑狮降毒蝎”：画中一个童子骑着威武雄狮，左手擎长枪，右手举令旗，一只拟人化的蝎子仰面躺倒，举手投降。画上写有“三月谷雨中，狮子下天宫，不吃人间食，且吃五毒精”的字样。

一是“雄鸡高唱除毒蝎”：画中一只雄鸡嘴里叨着蝎子，爪子下踩着一只大蝎子。画上写有“谷雨三月中，蝎子逞威风，神鸡叼一嘴，毒虫化为水”的字样。

山东招远的禁蝎符十分有趣，先在纸上画一个蝎子，再写下这样一段文字：“谷雨日，谷雨晨，奉请谷雨大将军；茶三盏，酒三巡，送蝎千里化为尘。神针！”针字的一竖，正好写在蝎子的腹部，状如针刺，据说这样可以防止蝎子出来蛰人。

禁蝎符一般在谷雨前贴在房屋内外墙壁有蝎穴的地方，以起到震慑的作用。谷雨时节过后，再将其从墙上揭下来，拿到院外焚烧。这些习俗表达了人们灭虫除害、盼望身体安康的美好愿望。

## 谷雨三朝看牡丹

在汉代，牡丹作为药材生长于群山中，且品种单一，以白花为主。据史料记载，是喜欢奇花异草的隋炀帝杨广把牡丹移植到京都，将其作为观赏花卉。到唐代时，长安的牡丹种植得到迅速发展，已出现专门种植牡丹的花师。当时牡丹种植蔚然成风，众多花色品种被培育出来。每到谷雨前后，长安、洛阳牡丹盛开，香气袭人，那时便形成了“谷雨赏牡丹”的习俗，并且成为唐人的时尚。

北宋韩琦《北第同赏牡丹》诗云：“正是花王谷雨天，此携酒一凭轩。阳台几日徒惊梦，息国经年又不言。”

明清时期，曹州（今山东菏泽）就呈现出“家家植牡丹，户户飘花香，大地铺锦绣，彩霞自天降”的绝佳景象，有“曹州牡丹甲天下”的美誉。明代书画家唐寅题诗云：“谷雨豪家赏丽春，塞街车马涨天尘。金钗锦袖知多少，都是看花烂醉人。”描写了谷雨时节人们观赏牡丹花的场面。据清代《清嘉录》记载：“牡丹花，俗呼‘谷雨花’，以其在谷雨节开也。谚云：‘谷雨三朝看牡丹。’无论豪家名族，法院琳宫，神祠别观，会馆义局，植之无间，即小小书斋，亦必栽种一二墩，以为玩赏。”

## 又是收茶谷雨时

谷雨是采茶的时节，民谚云“谷雨谷雨，采茶对雨”。据说神农氏遍尝百草，发现茶叶的药用价值，便教导人们种植和饮用。有一年春天，神农氏在山中采茶时，恰逢谷雨时节，天空突然降下绵绵细雨，他发现被雨水润湿的新茶，冲泡后滋味格外醇厚，且有清热解毒、提神醒脑的功效。于是，神农氏告诉乡亲们，谷雨时采摘的茶叶品质最佳，宜泡茶饮用。自那时起，民间便有了“雨前茶”之说，谷雨品茶的习俗也由此流传开来，成为人们保健养生的一种方式。

唐代诗人齐己《谢中上人寄茶》诗曰：“春山谷雨前，并手摘

芳烟。绿嫩难盈笼，清和易晚天。且招邻院客，试煮落花泉。地远劳相寄，无来又隔年。”宋人黄庭坚有诗云：“落絮游丝三月候，风吹雨洗一城花。未知东郭清明酒，何似西窗谷雨茶。”

明代茶专家许次纾在《茶疏》中谈到采茶时说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”《清嘉录》记载：“谷雨节前，邑侯采办洞庭东山碧螺春茶入贡，谓之‘茶贡’。”谷雨前后采集的茶色泽青黄嫩绿，闻之清香，嚼之微苦，满口生津，令人口齿清爽。谷雨茶可用于茶疗，喝了会清火明目、健牙护齿、祛毒辟邪。所以南方有谷雨摘茶习俗，谷雨这天不管天气如何，人们都会去茶山摘一些新茶回来喝，以祈求健康。

## 雨前香椿嫩如丝

谷雨前后，人们把采摘、食用香椿说成是“吃春”。此时的香椿醇香爽口，营养价值高，故有“雨前香椿嫩如丝，雨后椿芽如木质”之说。《山东省志·民俗志》载：“春天的香椿芽，据说了谷雨便就长骨，老不可食。”

我国以香椿入菜已有两千多年的历史。据传说，食香椿与西汉开国皇帝刘邦有关。楚汉相争，刘邦被项羽追得如丧家之犬，来到安徽萧县的黄桑峪藏身。刘邦已是数日没有进食，飢肠辘辘。这时，山民拿出自家的饭食为其充饥，可是苦于无菜，山民一眼看到庭院中的香椿树，急中生智，从树上掰下一把香椿芽，用开水烫过后，切一些咸菜条拌了一盘菜。刘邦吃完，满口生香，他望着山谷中的几棵香椿树，嫩芽紫红油绿，不由感叹道：“但愿香椿长春。”后来，人们将黄桑峪更名为“皇藏峪”。康有为有《咏香椿》一诗道此事：“山珍梗肥身无花，叶娇枝嫩多权芽。长春不老汉王愿，食之竟月香齿频。”

俗话说：“门前一树椿，春菜不担心。”香椿叶厚芽嫩，味道鲜美，香味浓郁，营养丰富，富含多种营养物质，是一道招待宾客的佳肴，最常见的做法是香椿拌豆腐，其他还有煎香椿饼、麻油拌香椿、香椿炒鸡蛋、香椿面、腌香椿、香椿鱼等。由于香椿中亚硝酸盐含量较高，所以吃时要选嫩芽，吃前须焯烫。香椿还具有较高的药用价值。中医认为香椿味苦性寒，有清热解毒、健胃理气等功效，主治疮疡、脱发、目赤、肺热咳嗽等病症，其叶、芽、根、皮和果实均可入药，有提高机体免疫力、润滑肌肤、抗衰老、补阳滋阴的作用。

谷雨标志着春天即将结束，初夏即将到来，在二十四节气中起着承上启下的作用。现代诗人左河水的诗《谷雨》描写了谷雨时节气象和动植物的变化，以及春耕生产活动场景，诗云：“雨频霜断气清和，柳绿茶香燕弄梭。布谷啼播春暮日，栽插管事诸多。”

二十四节气是中华民族传统文化的瑰宝。“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这首《二十四节气歌》广为流传，深入人心。有学者研究认为，二十四节气形成于我国黄河流域，进而广泛流传于全国各地。二十四节气根植于农耕文明，融汇了先进的农学思想、悠久的重农传统，以及人与自然和谐相处的文化理念，不仅承载着祖先对生命的体验和感悟，更是中华民族历久弥新的精神财富。

世界各地有中华儿女的地方，就会有二十四节气相伴。二十四节气直接或间接地影响着人们的生产生活，农事活动、节日风俗、时令饮食、运动养生、亲情伦理、家庭和睦、社会团结等诸多方面，都与二十四节气密不可分。我们应该进一步挖掘节气文化内涵，激活其内蕴的文化生命力，发挥好节气文化的价值，使二十四节气蕴含的中华传统智慧绽放勃勃生机。

## 读书改变气质

李润和



《清史稿·曾国藩列传》论曰：“国藩事功本于学问，善以礼运。”对于晚清重臣曾国藩（1811—1872年），很多人津津乐道的是他的从政之路、为官之术、治军之功。实际上，儒生出身的曾国藩，其读书人生同样值得玩味，片言只语义理深厚。

同治元年（1862）四月二十四日，曾国藩在写给两个儿子的家书中说：“人之气质，由于天生，很难改变，唯读书则可以变其气质。古之精于相法者，并言读书可以变换骨相。”所谓骨相，旧时说法指先天之命运，改变骨相则意味着改变命运。曾国藩本人以善于相人著称，《冰鉴》并非曾国藩所作，却托其名行世，便可为佐证。对于历经宦海沉浮，拥有京官和地方大员双重经历的曾国藩来说，上述话既是对儿子的劝勉，也是自己仕宦二十多年的经验总结。在这里，不管是读书改变气质，还是读书改变骨相，二者的意思是一致的，即读书可以改变人的命运。

读书改变气质，这个说法并不新鲜。北宋张载早已说过：“为学大益，在自求变化气质。”那么，气质变化是否有迹象？苏轼对此有自己的看法：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”书读得多而且有深刻体会的人，会散发出一种独特的个人魅力，气质出众。

对于“不为圣贤，便为禽兽”的曾国藩来说，他深知读书改变气质的道理。在咸丰元年（1851）七月廿三日的日记中，他写道：“书味深者面白粹润，保养完者神自充足。此不可以伪为，必火候既到乃有此验。”“书味深者面白粹润”，短短八字，就把读书人的一种精神面貌展现出来，而且他明确指出，这种“粹润”不可“伪为”，是装不出来的，只有功夫到了一定火候，才会自然而然流露。

读书改变气质，有一个过程，需要下一番功夫，而且要持之以恒。黄庭坚曾说，“士大夫三日不读书，则义理不交于胸中，对镜觉面目可憎，向人亦语言无味。”这哪里仅仅是说士大夫，一般人亦当引以为戒。清代有位学者说：“一日不读书，胸臆无佳想。一月不读书，耳目失精爽。”是以朱熹有诗说：“问渠那得清如许，为有源头活水来。”源头活水不断，是以池塘长保清澈；有益家国书常读，是以耳目常精爽。

## 古人晚上如何打发时间

刘中才

身处知识经济时代，面对高强度的生活压力，人们常常因为生活焦虑而难以入睡。为此，在安闲的深夜里约三五挚友寻味消夜或是高歌一曲，对有些成年人来说，不失为缓解生活压力的一种方式。然而，古代既没有电灯电视，也没有电脑手机。在漫长而又枯燥的夜晚，处于失眠状态的古人如何打发自己的时间呢？

古代尽管生产力落后，科技也远逊于今天，但是，古人在夜晚并非我们想象的那样无所事事。他们凭借超前的想象力和对生活的热爱，不但创造出丰富多彩的夜间活动，而且趣味十足，颇有特色。

在古代，读书是普通人改变命运的重要途径，尤其对于寒门子弟来说，科举考试几乎是他们踏入仕途的唯一希望。因此，贫寒子弟会利用晚上的时间刻苦攻读，以期顺利考取功名。西汉经学家匡衡“凿壁偷光”的故事，便生动诠释了古人夜以继日用心读书的场景。成书于东晋时期的轶事传闻小说著作《西京杂记》记载：“匡衡，字稚圭，勤学而无烛，邻舍有烛而不逮。衡乃穿壁引其光，以书映光而读之。”匡衡幼时勤奋好学，却因家中贫寒，买不起蜡烛。邻居虽有蜡烛但是因为一墙之隔而无法映射到匡衡家中。匡衡因此在墙壁上凿出洞口，让烛光通过墙面投射到书本上。于是刻苦求知的精神，也成为激励后世拼搏进取的优秀典范。

寒窗苦读过后，多会迎来丰收的喜悦。特别是一举成名之后，文人雅士的夜间生活也变得愈加丰盈。他们时常在静谧的夜晚，或是吟诗作画，或是挥毫泼墨，独享那份烛光下的安闲。

诗仙李白，一生放荡不羁，尤爱仗剑天涯。而他留下的洋洋万言，许多名篇都是在夜晚创作出来的。比如家喻户晓的《静夜思》，便是李白远离故乡后的一个深夜，因为思亲情切，有感而作，诗篇简短却意境深远，将客居思乡的情感表达得淋漓尽致。

宋代豪放派词人苏轼也是颇爱在夜晚写作的文人代表。他的《水调歌头·明月几时有》正是创作于中秋之夜。宋神宗熙宁四年（1071），因为反对王安石变法，

苏轼自求谪离京城。熙宁七年，苏轼调往密州（今山东诸城）任知州。两年后的中秋节，苏轼在密州任上独自畅饮，面对窗外的一轮明月，遥想到分别多年的胞弟苏辙，思念之情涌上心头，于是写下这首脍炙人口的千古名篇。整首词情感真挚，意境开阔，尤其是下阙的“但愿人长久，千里共婵娟”不仅表达出手足之情，而且也蕴含着对人生的深刻思考和豁达胸怀，被誉为中秋诗词中的巅峰之作。

吟诗作词之余，书法绘画也是古代文人打发夜间生活的重要方式。诗佛王维不仅写得一手好诗，而且画功也堪称一绝。他常常在夜晚与山月对视，同水色共鸣，用画笔描绘心中的美好意境。王维的画作以清新淡雅、意境深远著称，如《江干雪霁图卷》《伏生授经图》，均是王维在晚上创作留下的传世名品。苏轼评价王维是“诗中有画，画中有诗”。

相对于文雅而富有情调的诗画创作，古人同现代人一样，也会以闲适恬淡的生活方式打发夜晚的时间。上至达官贵族，下到庶民百姓，古人都喜欢在夜晚闲暇之余，与亲朋好友相聚一堂，月下对酌。士大夫在饮酒之余，一般会即兴赋诗，抒发自己的情感和抱负。普通百姓劳作一天，也会与家人围炉小酌，促膝谈心。宋代宵禁制度解除以后，夜间娱乐生活异常丰富，各大酒肆也全天营业。孟元老在《东京梦华录》中记载，凡京师酒店门首，皆缚彩楼欢门。吴自牧在《梦粱录》中也浓墨重彩地描绘说：“杭城大街，买卖昼夜不绝，夜交三四鼓，游人始稀；五鼓钟鸣，卖早市者又开店矣。”如此热闹的生活场景，古人可以畅游在各大瓦肆勾栏，或者饮酒品茗，或者听戏观舞，无聊的夜晚也因此变得惬意轻松。

纵观历史不难发现，古代虽然没有智能化的娱乐设施，也缺少数字化工具，但古人凭借聪明才智，通过读书学习、吟诗作画、饮酒作乐等活动，照样将夜晚生活过得充实欢快又自在。也正是这样的亲身实践，让古人的精神世界变得更为丰富，也为现代人如何在夜晚打发时间提供了一些借鉴。