



3月1日小雨,一名上学途中的小朋友跨过小水坑。 徐珊珊 摄

## 凭窗听雨闻花香

■常德晚报记者 罗朝阳

2月26日,市社会福利院的桃花盛开正艳。 徐珊珊 摄

3月5日是二十四节气中的惊蛰节气,这一节气反映的是春雷始鸣、万物生机盎然特征,这一天前后的降雨还可能伴随着春雷阵阵,给大家带来惊蛰节气的问候。

“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。”备一壶好茶,播放美妙的音乐,推窗远眺,心中若有桃花源,何处不是水云间?

春雨虽美,但这个时节“冷暖交替,变化无常”,市民还应关注天气预报,适当“捂一捂”,谨防受凉感冒。

农历新年过后,时光不知不觉来到了3月,进入气候定义上的春季(3月至5月)。此时春风遍吹,空气湿润,雨水增多,大地开始呈现一派欣欣向荣的景象。

城市在雨水的温情滋养下,到处洋溢着生命的活力和能量。无数的诗人挥洒笔墨,展现着他们的才情。勤劳朴实的农民开始了春耕,田间地头呈现一派热火朝天的景象。

有人说,没有什么事比窝在暖和的被窝里听着窗外的雨声更更好了。接下来一周,阴阴雨雨的天气仍是“主基调”。市气象台预计,4日白天多云,晚上开始受冷空气影响,4日晚到5日阴天有中雨。



### 具体预报:

- 3日:阵雨转阴天,北风2~3级,8~12℃;
- 4日:多云转中雨,南风转北风2~3级,9~18℃;
- 5日:小到中雨转阴天,北风3级,7~15℃;
- 6日:阴天有小雨,北风3~4级,5~12℃;
- 7日:阴天转小雨;
- 8日:小雨转阴天;
- 9日:阴天转阵雨。

## 春雷始鸣 万物萌动 惊蛰养生早知道

3月5日,惊蛰。

惊蛰,又名“启蛰”,是二十四节气中的第三个节气。

惊蛰时节,春气萌动,大自然有了新的活力。所谓“春雷惊百虫”,是指惊蛰时节,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫。惊蛰万物萌动,细菌滋生,容易引发感冒发热和肝病发生。

### 养生注意事项



### 情感疏泻顺肝气

要注意保持乐观的心态,做到心胸开阔,愉悦自然,不要暴怒或悲伤抑郁。良好的精神状态可以提高人体适应环境的能力,同时增加抵抗疾病的能力,从而起到防病的作用。患病之后,良好的精神状态也可以加速疾病的康复。所以适当的宣泄情绪即可,千万不要让不良的情绪长期占据你的心里。



### 饮食调养缓咽干

惊蛰节气到了以后,饮食要以清淡为主,顺应肝气,养护脾胃。多吃助阳的食物、少吃酸养脾、吃些梨子。当然,要记住的是,梨性寒脾胃虚寒的人不宜吃,否则会加重虚寒症状。如果说,偏要吃的,建议蒸熟了或者说煮熟了吃。



### 注意保暖防疾病

春季的时候最容易出现呼吸道疾病,比如流感、犯鼻炎等等。建议做好日常保暖,同时患有鼻炎的人,别到处乱跑,尤其是花粉多、灰尘多的地方,否则鼻炎很容易反复发作。



### 规律起居多运动

惊蛰节气到了以后,气温会慢慢升高,当气候变暖了人们就会感到困乏。长时间如此影响健康,为此要注意规律起居。坚持早睡早起,适当春捂,必须等到气温回暖稳定了,气温不会经常变高或变低的时候才能减衣。春季气温回升,要多伸懒腰、放风筝、散步……有助疏通全身的气血,生发阳气,帮助您保健身体。

■本报综合