

光影记录



4月19日 09:59:33

今日，谷雨。

这是二十四节气的第六个节气，也是春季的最后一个节气。《群芳谱》记载：“谷雨，谷得雨而生也。”当空中的雨丝更密的时候，当枝头的鸟鸣更欢的时候，当满眼的绿意更浓的时候，我们就迎来了谷雨节气。此后，气温快速回升，降雨量增多，土膏脉动，大地的一切草木也都开始美丽的孕育。

此时正是春夏交接之际，中医专家提示，要抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词。雨水增多容易滋生湿邪入侵人体，体内湿气过重就会损伤脾胃健康，出现胃痛、胃胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。此时节可适当多吃健脾胃、祛湿的食物，如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等，尽量少吃辛辣油腻食物。

作为春天最诗意的收尾，谷雨之美，恰如春天留给我们最后的惊鸿一瞥。从热烈走到平静，从繁花似锦走到清和明净，风吹雨过，绿肥红瘦，柳絮飘落之间春已老，淡淡忧伤，却充满希望。

雨生百谷夏将至，暮春韶光正当时。趁春天还没有走远，去品春茶、吃香椿、赏牡丹，不负春色如许，且把春留住。愿你种下的每一粒希望，花开之后，谷浪成海。

昨日春光明媚，15时市区气温29℃，恍如初夏。当天最高气温30.4℃，出现在临朐和寿光；最低气温9.1℃，出现在诸城。据市气象台预报，今日夜间局部地区有小雨，20日白天到21日天气转晴，周末外出的朋友，可以去户外享受明媚的春光。不过，目前正值杨柳絮高峰期，外出时做好防护。

□潍坊日报社全媒体记者 石风华

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊日报社
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

4月19日	4月20日	4月21日
晴转多云	阴转晴 局部小雨	晴间多云
27℃	24℃	25℃
15℃	12℃	11℃
北风 4~5级	北风 3~4级	北转南风 2~3级

生机

本期拍客：巩建国
时间：4月17日
地点：北辰绿洲湿地公园

值班主任：陈晨
编辑：石风华
美编：张慧
校对：刘小宁

