

节令之美

谷雨辞春 万绿迎夏

春雨落,百谷生。北京时间4月20日3时56分迎来谷雨节气。此时节,春渐退,夏欲来,正所谓“细雨连绵暮春到,雨生百谷夏将至”。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。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,谷雨,通常解释为“雨生百谷”,这里的“谷”是五谷杂粮的总称,泛指多种农作物。谷雨时节,雨量增多,充沛的雨水很适合农作物的生长。从谷雨起,农民们就真正进入了农忙时节。田野和林间,热情的布谷鸟急促鸣叫,一阵阵“布谷布谷”的啼声,似在提醒农民们“播谷播谷”。“布谷布谷天未明,架犁架犁人起耕。”诗人陆游的诗句细腻且恰当地描绘了这一生动场景。谷雨时节亦是赏花好时候。王来华说,谷雨的花信风依次是牡丹、茶蘼、楝花,其中,牡丹富丽、硕大、色彩鲜艳,人称“花中之王”。牡丹闻名于唐代,民间传说“武则天怒贬牡丹”的故

节气拾遗

春天的谢幕礼

“春山谷雨前,并手摘芳烟。”谷雨时节,喝谷雨茶、食香椿、赏牡丹、走谷雨等习俗广为流传。在南方,谷雨时节采制的春茶(芳烟)叫“谷雨茶”。其特点是细嫩清香,味道最佳,有清火的功效。北方则有食香椿习俗,亦称“吃春”,谷雨前后是香椿上市的时节。

自汉代以来,在陕西省白水县长白山谷雨时节有祭祀文祖仓颉的习俗。传说,仓颉创造文字,功盖天地,黄帝为之感动,以“天降谷子雨”作为其造字的酬劳,从此便有了“谷雨”节。

谷雨时节气温升高加快,降雨量增加。此时,光照充足,对水稻玉米,尤其是棉花的种植和生长较为有利。

我国古人将谷雨时节的十五天分为三候:一候萍始生,二候鸣鸠拂其羽,三候戴胜降于桑。意思是说谷雨后降雨量增多,浮萍开始生长,布谷鸟提醒人们播种,然后就要在桑树上见到戴胜鸟了。

节气诗话

雨生百谷 知春惜时

谷雨前和后的这两个月,是农家繁忙的日子。南方的茶树在清明、谷雨进入快速出叶阶段,山村进入繁忙的采茶、炒茶季,稻田里插秧、补水,到了农家辛苦的劳作期。宋代的诗人翁卷(温州人)就是看着这样的忙碌,写下了《乡村四月》:绿遍山原白满川,子规声里雨如烟。乡村四月闲人少,才了蚕桑又插田。

而宋代诗人杨万里,则专一地写了《插秧歌》:田夫抛秧田妇接,小儿拔秧大儿插。笠是兜鍪蓑是甲,雨从头上湿到脚。唤渠朝餐歇半霎,低头折腰只不答:“秧根未牢莳未匝,照管鹅儿与雏鸭。”插田时,越是下雨天,农人越欢喜,因为这样就可以省些浇水的力气,并且秧苗能长得好些。头戴斗笠,身披蓑衣,雨水与汗水凝聚在一起。连吃饭、歇一会的召唤也不顾上应答。刚插好的秧苗不牢固,要照看好鹅和雏鸭,别让它们跑到田里,弄坏了秧苗。

宋代的诗人范成大(苏州人)曾经写过一组田园诗,名之《四时田园杂兴》,共60首,分为春日、晚春、夏日和冬日五组。他在《四时田园杂兴》(其二十五)里也写到村落里农忙时节的寂静:梅子金黄杏子肥,麦花雪白菜花稀。日长篱落无人过,惟有蜻蜓蛱蝶飞。《四时田园杂兴》(其三十一)

肺癌治疗方向: 高质量长生存

肺癌,这一曾令人闻之色变的绝症,正随着医学进步向慢性病转化。靶向药物与免疫治疗如同精准制导武器,为无数患者赢得长生存可能。然而,诊室外的困境仍如荆棘:治疗副作用可能击垮身体,经济压力令人喘不过气,社交与工作被迫中断,生活质量大打折扣。

“活得更久”与“活得更好”如何兼得?医学专家给出答案——“高质量长生存”理念应运而生。中国工程院院士于金明指出:“唯有让患者高质量度过每一天,才能积蓄持久抗癌力量。”这意味着,治疗决策不再唯技术指标论,而是将疼痛控制、食欲改善、社交恢复等纳入考量。

在北京大学医学人文学院官锐园教授看来,肺癌防治应关注“完整的人”。同济大学附属东方医院周彩存教授的实践印证了这一点:通过多维患者画像,医生能精准捕捉需求,用人文关怀托举生命质量。当患者每日生活充满尊严与希望,治疗依从性自然提升,长生存目标水到渠成。

北京白求恩公益基金会发起的医学人文关怀行动,正推动这场温暖变革。通过培训医生、构建患者支持网络,让诊疗成为有温度的旅程。

唐闻佳

山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

齐鲁之星—南北疆全景空调旅游专列17日

吐鲁番(坎儿井、葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)/北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)/伊宁(赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草葡萄庄园、那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)/喀什(喀什古城、艾提尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)

★专列可减少长达4000公里大巴车程,夜行日游,节省体力

★参团无年龄限制,不加收超龄附加费;无强制消费、保证游客权益

★超高体验、行程舒缓,打卡精华景点

★全程一趟列车,无需搬运行李,解除拖行李箱的劳顿

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您4月22日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

三峡-三峡大坝、神女溪瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷景区双高5日三晚当地经济酒店一晚游船双标间当地特色美食.....5月5/19/29日 2599元

江西-水墨上河景区、石门村、篁岭、望仙姑日游+夜景、三叠水、三清山、景德镇、陶溪川、庐山、美庐别墅双动5日纯玩无购物 一价全含 住宿升级精华景点.....5月8/14/22日 2480元起

中朝边境-肃亲王府、太阳沟露天博物馆、远观白玉山、日俄监狱旧址、胜利塔、旅顺火车站、旅顺口景区-军港(外观)、旅顺印记馆、星海广场、安东老街、中朝友谊桥、朝鲜民俗博物馆、燕窝铁路浮桥、中朝边境一步跨双船4日独立成团全陪班超高性价比线路 品特色辽东美食.....5月1日 599元

浙东南-狮子岩、楠溪江竹筏漂流、仓坡古村、灵峰夜景、大龙湫、灵峰日景、北塘农业观光园、五马街、江心屿、博物馆、三洋湿地、云和梯田、古堰画乡、大神仙居双飞5日青岛出港独立成团 全程不走回头路.....5月8/13/17/22/27/31日 2680元

贵州-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇双飞5日.....5月4/10/13/16/22/26/30日 3280元

桂林-古东瀑布、世外桃源、银子岩、阳朔西街、十里画廊、月亮山少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日.....4月23日 3280元

山西-阎锡山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古县城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日青岛独立成团.....5月7/14/19/24日 499元

青甘大环线-武威雷台公园、七彩丹霞、演出《回道张掖》、嘉峪关关城、大地之子、汉武帝雕塑、莫高窟、鸣沙山、月牙泉、黑独山、大柴旦翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺、车览黄河风情线双飞8日纯玩无购物 全程携程三钻酒店 升级一晚携程四钻 赠送汉服体验.....4月26日 2980元

韩国-仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村、新浦国际市场、景福宫、青瓦台、光化门、清溪川、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影、东大门、松岛中央公园双船6日青岛独立成团、领队全程陪同.....5月2/9/16/23/30日 899元

新加坡马来西亚-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....5月3/9/14/18/23日 2999元

俄罗斯-红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日青岛起止 全陪带领.....4月24日、5月1/8/15日 4999元起

日本-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、心斋桥顿堀、富士山忍野八海、富士芝樱、鹤岗八幡宫、镰仓高校前、小町通、晴空塔、秋叶原、浅草寺、皇居、银座双飞6日特别安排两天自由活动.....5月30日 5880元

西欧-(德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、荷兰)-米兰大教堂(外观)、佛罗伦萨、圣母百花教堂(外观)、领主广场、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、水城威尼斯、圣马可教堂(外观)、叹息桥、黄金屋顶、高天鹅堡、琉森、八角形塔楼、协和广场、爱菲尔铁塔(远眺)、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆、达姆广场9晚11日全程入住准三酒店 品尝特色美食 赠送机场三宝转换插头.....5月12日 7999元

澳大利亚-悉尼歌剧院、墨尔本大学、涂鸦街、蓝山国家公园、悉尼皇家植物园、大洋路、维多利亚国立美术馆7日.....5月20/27日 8999元

北欧四国-(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、安徒生铜像 双邮轮双峡湾10日.....5月19/26日、6月2/9日 11999元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★