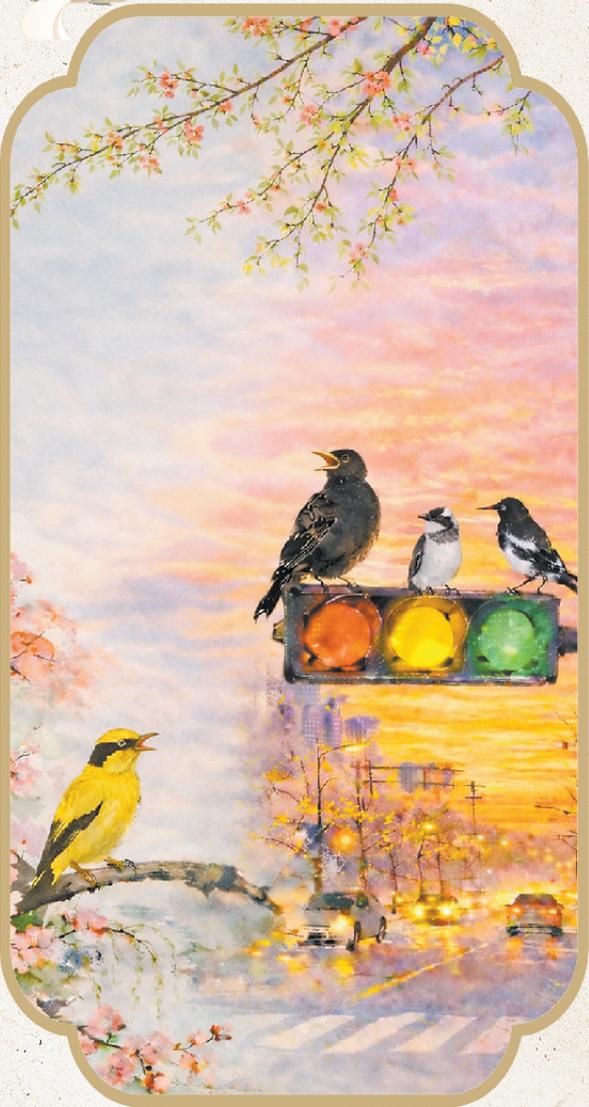


惊蛰

初候 桃始华
次候 仓庚鸣
三候 鹰化为鸠

惊蛰之日，桃始华。再五日，仓庚鸣。又五日，鹰化为鸠。仓庚，即黄鹂鸟。“莺歌暖正繁”，黄鹂鸟被视为春阳清新的感知者和报道者。在人们眼中，莺歌燕舞，代表的是春天里最好的歌唱家和舞蹈家。

新七十二候



AIGC 创作 上海视觉艺术学院动画专业学生
姜妍 康乐雯 陈姿伊
指导老师 谢晓凌 张文倩



扫码看视频

天气

“雨水”收尾“惊蛰”接棒
申城即将迎来春和景明

本报讯（记者 马丹）今天迎来惊蛰节气。正所谓“春雷响，万物长”，此时节天气转暖，渐有春雷，冬眠的动物也开始苏醒。对于经历了漫长阴雨天的申城来说，今年惊蛰格外应景，持续多日的连绵阴雨终于要画上句号了。

今天受短波槽东移影响，早晨起本市再度出现短时小雨，下午降水会更明显一些。但这已是“雨水”的“谢幕演出”，雨水将在夜间逐渐停止。今天全天气温在5℃~13℃之间，体感偏湿冷。周五天空云系依然较多，以阴到多云为主，气温小幅下降至7℃~12℃。

真正的好消息从双休日开始。随着天气系统调整，申城将迎来一段阳光大放送的晴好天气。气温在经历小幅下调后逐渐回升，

预计下周中最高气温可达16℃~17℃，白天暖意融融。早晚气温依然较低，昼夜温差拉大，提醒市民谨记“洋葱式穿衣法”，衣物不要减得太快。

气象资料显示，上海通常在惊蛰节气进入春季，每年的第一声春雷也通常在此时出现。今年的人春和初雷都较常年提前，申城已于2月26日正式入春。

对上海而言，惊蛰是表征春天的节气，此时回暖步伐加快，春的气氛愈发浓烈。随着惊蛰节气到来，我国大部地区回暖加速。中国天气网特别推出“惊蛰全国山桃初绽地图”，南方多地已是繁花初绽、春意盎然。上海虽然通常要到春分才有桃花陆续开放，但春天已然在身边。

“仓庚鸣”古时江南更常见
“鸣翠柳”今日可遇不可求

今天迎来惊蛰节气。上海已然入春，气温回暖、春雷乍动、雨水增多，万物生机盎然。

在《月令七十二候集解》的古老记载中，惊蛰次候为“仓庚鸣”，仓庚即黄鹂，古人眼中，黄鹂婉转的啼鸣是春日最鲜明的讯号。事实上，“仓庚鸣”不仅是报春讯号，还是鸟类求偶的信号。

现代都市中，市民已难在惊蛰时节稳定听见黄鹂的鸣唱，不过，人们仍期待遇见这份古老的物候意象。

黄鹂已成稀客

黄鹂能成为惊蛰的标志性物候，并非偶然。

过去，黄鹂曾是古人眼中再寻常不过的春日符号。上海自然博物馆研究员何鑫博士介绍，在二十四节气形成的时代，气候较如今更为温暖湿润，黄鹂的分布区域也比现在更靠北，在当时的长三角地区可能随处可见，其清脆啼鸣自然成为古人感知惊蛰春意的标志，也因此频繁现身于诗词文赋之中。

现在，黄鹂大多仅在春秋季节迁徙期，会偶尔在沿海海岸线的树林中短暂停留。长三角内部山地虽有少量繁殖种群，却难成气候。它们的繁殖地发生了变化，越冬地则延伸至我国南方乃至广阔的东南亚区域。在申城，黄鹂已成了“稀客”。换言之，“仓庚鸣”在江南古人眼中更常见，而今日的海，“鸣翠柳”已是可遇不可求的声音了。

究其原因，除了气候的自然变化，城市化进程，也让这类对自然环境要求较高的鸟类，逐渐远离了城市核心区。

鸟鸣春声延续

黄鹂的渐远，并不意味着城市的惊蛰失去了鸟鸣的春意。

何鑫介绍，如今惊蛰时节，申城市民耳畔的春日歌声，大多来自白头鹎、乌鸫、鸫鹛这三类高度适应城市环境的鸟类。白头鹎的鸣叫清脆悦耳，乌鸫善于模仿各种声音，鸫鹛近年来越来越常见于上海街头。因此，在现代上海，“仓庚鸣”大概率不是黄鹂，而是乌鸫、白头鹎等鸟类共同奏响的春日序曲。

城市化，让鸟类的求偶鸣唱面临考验。

现有研究与野外观察发现，城市化率越高的区域，鸟类的鸣唱音量也会相应提高，这就如同人类在嘈杂环境中会不自觉放大声音——飞鸟唯有提高嗓门，才能让同伴接收到自己的讯号。

同时，它们的活动高峰期也在悄然变化：传统林鸟的活跃期本是清晨与傍晚，但城市傍晚，市声与人流达到峰值，飞鸟便主动舍弃这一时段，将黎明前1—2小时作为鸣唱与求偶的黄金时间，在人类上班前的短暂安静中，抓紧完成繁殖准备。而这种适应背后，是实打实的体能消耗，提高音量、提前活跃，都让鸟类消耗更多能量，这也正是为何仅有少数鸟类能真正适应城市的环境。

全球变暖与城市热岛效应的叠加，让这些城市鸟类的物候节奏悄然前移。上海冬季气温逐年升高，传统上要等到3月中旬才开始的鸟类繁殖与鸣唱，如今在2月份便已启动。“鸟类也在试错。”何鑫说，这是鸟类的生存博弈，与遭遇寒流相比，更早求偶、筑巢，能抢占更好的配偶与筑巢地，甚至实现一年多繁殖一代，从基因延续的角度，这是收益最大化的选择。

“古人眼中的‘仓庚鸣’，对应的是固定的时节；而今天，鸟类的鸣叫更像一场与气候赛跑的博弈。”何鑫表示。

春日讯号可及

如果市民仍想寻觅“两个黄鹂鸣翠柳”的诗意，该去哪儿？

何鑫建议，可以前往建成时间较久、植被丰富、接近自然的城市公园或湿地。这些地方更可能吸引迁徙鸟类短暂停留。清晨是最佳时段，城市各类声响尚未高涨，鸟儿们正抓紧时间歌唱。

即便未能觅得黄鹂身影，也能在公园的池塘中发现小蝌蚪，偶遇从冬眠中复苏的东北刺猬，或是观察到全年活跃的黄鼬，这些鲜活的生命，都是惊蛰时节最真实的消息。白头鹎、乌鸫的婉转啼鸣，喜鹊早早搭起的新巢，更是触手可及的春日讯号，提醒着人们，春天早已抵达城市的各个角落。这些生命的律动，共同编织着现代都市的惊蛰图景。

实习生 李馨 本报记者 郜阳

养生

穿衣宁暖勿凉
多品应季蔬菜

惊蛰节气，该如何养生？上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科李富龙副主任医师说，惊蛰时节阳气初动、肝木升发，人体气血亦随之向外舒展，是调养脏腑、防病强身的关键节点。

■ 养生妙招一：“春捂”有度

下厚上薄、重点护三

惊蛰时节气温回升明显，但昼夜温差大。中医认为，春季阳气初生，尚显稚嫩，若过早过多减衣，风寒之邪易从皮毛、经络侵入，损伤阳气，引发感冒、关节痛、腹痛腹泻等问题。因此，市民穿衣时应注意保暖防风、渐减衣物、重点防护。

李富龙提到，民间素有的“春捂秋冻”养生智慧虽值得推崇，但“春捂”并非穿得越多越好，而是下厚上薄、重点护三：一是护头颈，二是护腰腹，三是护脚踝。穿衣也应随气温灵活调整，当气温稳定在15℃以上，且连续几日无明显降温时，可逐步减少外套。

体质偏虚、老人、儿童及慢性病患者，更应遵循“宁暖勿凉”原则，避免因一时贪凉埋下健康隐患。同时，要选择透气、吸汗的棉质衣物，避免化纤材质闷汗，导致风邪乘虚而入。

■ 养生妙招二：省酸增甘

来碗山药红枣小米粥

李富龙建议，市民在惊蛰时节应遵循省酸增甘、以养脾气，清淡温软、疏肝升阳的饮食原则。

医生解释，“省酸”即减少酸味食物摄入。酸味入肝，过量食用会收敛肝气，阻碍阳气升发，还会损伤脾胃功能。日常应少吃醋、山楂、柠檬、乌梅、未成熟的水果等。“增甘”并非多食

甜食，而是摄入味甘

性平、健脾益气的食物，甘味入脾，可补益脾胃、中和肝气，让肝脾调和。

此外，春季应季蔬菜大量上市，春笋、菠菜、荠菜、韭菜、香椿等既能清肝火、通肠道，又能补充维生素与膳食纤维。民间也有“惊蛰吃梨”的习俗，意在生津润燥、清热化痰，缓解春季咽喉干痛、咳嗽少痰。

向市民推荐一道惊蛰养生菜：山药红枣小米粥。可以起到健脾益气、养胃安神的功效，特别适合老年人、儿童及晨起困倦、胃口差的朋友。

■ 养生妙招三：缓解春困

中午小憩+适度运动

惊蛰后白昼渐长，李富龙建议市民同步调整作息，早睡早起，最好晚上11时前入睡，早上6—7时起床。晚上11时至凌晨3时是肝胆经当令，此时熟睡可养肝血、修复脏腑。春季易出现春困，表现为困倦乏力、精神不振，这是阳气升发、气血趋于体表，内脏供血相对减少所致。但解决春困不能靠久睡，睡多则气机郁滞，反而更困，建议中午小憩15—30分钟，即可恢复精力。

此外，适度的运动可以疏通气机、调和气血、增强体质，帮助阳气升发，辅助缓解春困与情绪低落等情况。运动需注意防风保暖，出汗后及时擦干，更换衣物，避免吹风受凉。久坐办公人群，每小时起身活动，拉伸肩颈、转动腰胯、踮脚甩手，疏通经络，改善气血循环。需要指出的是，惊蛰“春雷惊百虫”，出行需注意卫生防护。 本报记者 郜阳