

yǔ shuǐ

雨水

一候
獭祭鱼二候
鸿雁来三候
草木萌动

甲辰年

2024年
2月19日
星期一

正月初十

本版编辑 王文佳 本版视觉 邵晓艳

烟雨缭绕春水生

作为二十四节气中的第二节气，雨水就这样悄然紧随着“立春”而至。它和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。因此，古人认为，此时，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。

对申城而言，雨水节气正处冬春季交替之时，冷暖空气容易交锋，天气多变，确实也有“雨水增多，雨日增加，气温回升”的特点。今年的雨水就更“名副其实”，随着冷空气提前“发货”，今天夜里起，申城就将迎来一波连阴雨天气，气温也会重回低位，湿湿冷冷的体感重返。

今天下午，北方较强冷空气就将抵达，申城气温将出现明显下降。傍晚前后，气温会回落至10℃附近，并伴有6~7级偏北大风。夜里，本市转阴有时有阵雨或雷雨的天气，雨水会一直持续到20日上午，雨量可达中等，并可能伴有弱雷电活动。与此同时，申城将开启持续的低温、阴雨模式。据预报，20日到21日，本市气温将从2字头重新跌回1字头，气温在8~12℃间徘徊，22日到27日的气温会再下一个台阶，只有3~8℃。除了今夜明晨这场雨之外，21日到22日的雨将达到中到大雨，而阴雨天气至少维持到25日。

“雨水”之名，望文生义，总让人觉得该节气和“下雨”息息相关。南方城市确实在这个节气里很容易和雨“相遇”，但实际上，对于二十四节气发源地黄河流域来说，雨水既不是从此开始下雨，也不是从此下的都是雨，有些北方地区甚至还有“三月桃花雪”的天气现象，因此，雨水的气候定义应该说的是：从此时起，降雨的概率开始高于降雪的概率。

人们之所以关注雨水，除了感知季节变化之外，还因为此时大多刚过春节或和元宵节相近，年味尚未退去。在我国古代，各地在雨水日也有许多习俗，比如，“拉保保”“撞拜寄”（两者皆为保孩子健康的民俗活动）等。在川西一带，至今仍保留着雨水时要“回娘屋”的传统习俗，出嫁的女儿会在“雨水节”这天回家探望父母，带去礼物，而女婿则送上两把缠着红带子的藤椅，为岳父岳母“接寿”。

本报记者 马丹

新民
手绘

花卉

喜上「梅」梢

开百花之先，独天下而春。雨水时节，“中国十大名花”之首的梅花，已傲霜而立。

中国人对梅花，总有些特殊的感情在。从古至今，梅以它的高洁、坚强、谦虚等品格，赋予文人骚客以灵感，从赏梅到喻人，留下无数咏梅佳作。又因梅花有五瓣，被普通百姓认为象征着“五福”，即快乐、幸福、长寿、顺利、和平，因此更有吉祥报喜迎春之意。

在梅花的身上，有着许多故事，光说名字，就有不少趣事。古时，梅花有许多别称，每个别称都蕴含着丰富的文化内涵和寓意。比如，梅与兰、竹、菊一起列为“花中四君子”，与松、竹并称为“岁寒三友”，这是最为人所熟知的别称。

此外，梅花还有十大雅称——寒客、玉蝶、暗香、疏影、冷蕊、霜杰、玉妃、雪友、南枝、春魁。暗香和疏影出自北宋林逋《山园小梅二首》那句脍炙人口的“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，寒客、冷蕊、霜杰、雪友与梅花不畏严寒、傲然独立的特点有关，玉妃、玉蝶源于其花瓣洁白如玉、纯洁高贵，南枝、春魁则突出了梅花与地理及气候的关联，给人以温暖希望之感。

那么，现代中国梅花的品种名字，又是怎样

得来的呢？上世纪40年代，我国学者着手对梅的品种进行了系统调查与整理。经过57年分类系统的不断完善，1999年，陈俊愉院士将“二元”分类的基本原理与具体实际合理地相结合，提出了中国梅花种系（种型、系统）、类、型分类检索表（1999），归纳为3系、5类、18型。

2010年，陈瑞丹将“二元”分类的优点保留，在形式上用品种群和品种名表达，形成了最新分类体系，一个高度简化的分类系统。自此，各色梅花被归为11大品种群——龙游品种群、垂枝品种群、朱砂品种群、跳枝（洒金）品种群、绿萼品种群、玉蝶品种群、黄香品种群、单瓣（江梅）品种群、宫粉品种群、杏梅品种群、美人（樱李梅）品种群。

其中，与甲辰龙年相关的，当然是龙游梅了。这一类的梅花均为复瓣白花，品种包括龙游和香象，枝条曲散，蜿蜒扭曲，宛若游龙，暗香浮动。龙游梅的花期在1月底到2月中旬，目前均已进入尾声。好在，从现在起至3月下旬，其余梅花“大部队”正在陆续抵达，花期最晚的樱李梅品种群中的“美人梅”，更将开到4月上旬。赏梅，正当好时节。

本报记者 金旻矣

养生

祛风除湿
还看茯苓

雨水，是二十四节气中的第二个节气。这个时节气温回升、降水增多，以小雨或毛毛细雨为主，早晚温差大，寒湿之邪较易困阻于脾，可能出现消化不良、食欲不振等症状。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠说，此时节养生应侧重于调养脾胃和祛风除湿。中药中有这样一味药，它被誉为“祛湿圣药”——茯苓。

茯苓是一种十分常见且营养价值较高的中药，民间素有“一两茯苓一两金”的说法，宋代文人黄庭坚也曾诗咏茯苓：“汤泛冰瓷一坐春，长松林下得灵根。吉祥老子亲拈出，个个教成百岁人。”

徐熠介绍，茯苓是一种寄生在松树根上的菌类植物，块状，小者如拳，大的能到数斤，“外皮黑而细皱，内坚白”。茯苓多于7—9月采挖，挖出后除去泥沙，堆置“发汗”后，摊开晾至表面干燥，再“发汗”，反复数次至现皱纹、内部水分大部散失后，阴干，称为“茯苓个”；或将鲜茯苓按不同部位切制，阴干，分别称为“茯苓块”和“茯苓片”。

对于茯苓的食用方法，大家较熟悉的是茯苓饼、茯苓糕等点心。徐熠表示，确有湿气的人，可以用茯苓煮水代茶饮，或者茯苓研末冲服；如果体质偏寒湿，可配合生姜同煮；如果体质偏湿热，可搭配薏苡仁共用。

此外，经常出现胃肠不适的人群，可以将茯苓、莲子、山药和芡实煲汤食用。

“茯苓为渗湿之品，‘补少利多’，所以不宜长期、大量服用。”徐熠提醒，“茯苓中淀粉含量较高，糖尿病人群需要严格控制摄入量。”

本报记者 郜阳



戴佳嘉绘

茯苓

味甘性平，在《神农本草经》中被列为上品。归心、肺、脾、肾经。具有利水渗湿、健脾、宁心等功效。茯苓能“利小便”，通过渗利小便将水湿之气祛除体外。现代研究发现茯苓含茯苓多糖、三萜类及麦角甾醇、卵磷脂、胆碱、组氨酸等多种营养成分，具有调节免疫功能、抗肿瘤、抗衰老等药理作用。

王嘉玮 绘