

qīng míng

清明

一候
桐始华

二候
田鼠化鴛

三候
虹始见

甲辰年

2024年
4月4日
星期四

二月廿六

本版编辑 王 蕾 本版视觉 黄 娟

气清景明万物皆显

今天正式迎来清明节气。在此时节里,上海常年平均气温超过15℃,是全年升温幅度最大的节气。不过,这几天,受弱冷空气影响,申城的清明有点凉飕飕,还有点“雨纷纷”。

《月令七十二候集解》提到:三月节……物至此,皆以洁齐而清明矣。所以,“清明”有草木青青,天空明朗,万物勃勃生机之意。在中国传统六大节日中,只有清明节是以节气命名的,意为“清淡明智”。古人对于有“节气”“节日”双重身份的清明有着别样的情感,也通过诗情画意来描绘这个节气和节日,最著名的莫过于唐朝诗人杜牧的诗句:“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”,还有北宋张择端绘制的《清明上河图》。除了流传至今的与清明有关的传统文化作品外,人们至今还保留着在清明节当天扫墓祭祖、踏青郊游的习俗。

不过,在气象学上,“清明时节雨纷纷”的景象并不是在每个地方都容易看到,也不是年年都能出现。这个时节的“雨纷纷”更符合我国江南地区的气候特色,北方仍是干燥多风。即使在上海,清明更多的也是春和景明的景象,暖意浓浓,平均降水量和雨日反

而少。为何江南的清明容易雨纷纷?春季为冬夏之交,冷暖气团都很活跃,频繁互动,互相“斗争”。清明前后,江南地区是两股气流“拉锯战”的前线,冷风在下,暖风在上,暖气流就液化成雨了。

今年上海的清明难得有些应景。整个清明假期,本市天空云系较多,有短时小雨,降水较弱,气温保持在12℃~17℃之间。从全国来看,冷空气推动雨带南落,清明假期期间“雨纷纷”的地区比较多,主要降水区会在江南南部和华南中北部,中东部地区气温则会自北向南下降。假期期间,热门出游地中有一半都将有雨水飘落,杭州、广州、成都、重庆等地雨日可达2至3天。本报记者 马丹

扫二维码
看手绘二十四节气

花卉

海棠真的无香?

三四月间,正是人间赏花好时节。在中国传统花卉中,如果说牡丹是“大家闺秀”,那么花型小巧玲珑、花姿娇柔羞涩、花色艳丽明快的海棠,则活脱脱如一位“小家碧玉”。

海棠不像梅兰竹菊,冷艳淡雅凌霜高洁,成为文人墨客的精神源泉。她只是开在自己的一方天地里,繁密的小花如云似霞。当与玉兰、牡丹、桂花种在一起时,她就成为了“玉棠富贵”的好彩头。这种“亲民”的气质,令她成为雅俗共赏的名花。

据明代《群芳谱》记载,海棠有四品,分别为西府海棠、垂丝海棠、木瓜海棠和贴梗海棠。这四种海棠形态各异,西府海棠白中带粉,犹如水墨;垂丝海棠金丝低垂,娇羞明媚;贴梗海棠花朵妖艳,媚而不俗;木瓜海棠红艳热烈,人称烈焰花神。

如此美丽的花,却也有遗憾。北宋有位画家叫赵鼎材,曾说“第一恨鲋鱼多骨,第二恨金橘太酸,第三恨蔬菜性冷,第四恨海棠无香,第五恨曾子固不能作诗”。后来,张爱玲在《红楼梦》中又化用了这几句,称:“人生三大恨事,一恨鲋鱼有刺,二恨海棠无香,三恨《红楼》未完。”如此,“海棠无香”的说法流传开来。

然而,海棠真的无香吗?其实从古代诗文中看,也并不尽然。比如《闽耕录》中曾说“昌州海棠独香……号海棠香国”“蜀嘉定州海棠有香,独异他处”,又如《点绛唇·嘉香海棠》中也说“谁恨无香,试把花枝嗅。风微透,细熏锦袖,不止嘉州有”。唐代薛能的《海棠》中更写道“四海应无蜀海棠,一时开处一城香”。由此可以推断出,在古代,至少蜀(即四川)海棠,还是有幽幽香味的。

更有意思的是,陆游和杨万里对“海棠无香”这种说法嗤之以鼻。前者写有《海棠》一诗:“蜀地名花擅古今,一枝气可压千林。讥弹更到无香处,常恨人言太刻深。”为海棠被称无香鸣不平。后者的《二月十四日晓起看海棠八首》更是直白:“老子侵星起,蜂儿先我忙。渊才无鼻孔,信口道无香”,讽刺彭渊材(才)嗅觉不灵。

如今,如果你仔细去闻,大部分海棠确实没有香味,尤其是木瓜海棠、贴梗海棠等品种。但有些品种如垂丝海棠、西府海棠等,在花朵初绽时,凑近还是能闻到丝丝淡雅清香。因此,海棠是否有香,只在于你是否有心罢了。

本报记者 金旻矣

养生

野菊味苦
清热明目

清明,有扫墓踏青、菊寄哀思的习俗,其中与中医药文化也有着紧密联系。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表示,清明前后服用野菊花,对于因肝气郁结引起的头晕目眩、目赤肿痛等不适症状能起到不错的效果。

徐熠介绍,叫菊的植物品种很多,入口尝味,古人粗略分为两类——甘菊与苦菊,二者皆可入药。甘菊就是后世大家所熟知的菊花,入药的有白菊和黄菊;苦菊则是后世所称的野菊花。

“野菊花入药最早则见于《神农本草经》,已有两千多年的历史。”徐熠推荐了几款野菊花的使用小妙方——

1. 野菊花茶:野菊花适量用沸水冲泡,可制成野菊花茶。可根据个人口味适量添加蜂蜜或枸杞、山楂、桑叶、金银花等食材,以增强口感和药效。此茶色香味俱全,具有清热解毒、疏肝明目的功效。

2. 野菊炒鸡蛋:把大蒜、干辣椒、葱白爆香,放入野菊中火翻炒2分钟,加入鸡蛋和葱,翻炒半分钟。可清肝经热毒,疏散风热,清肝明目。

3. 野菊花枕:野菊花阴干后,与川芎、丹皮、白芷等药材混合均匀,装入枕套内,就可以制成一个具有清热去火、防感冒等功效的野菊花枕头。

徐熠也指出,野菊花性微寒,常人长期服用或用量过大,可能出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣、大便稀烂等胃肠道反应,因此脾胃虚寒者及孕妇不宜服用。在食用或药用野菊花时,需根据个人体质和需求适量食用,避免过量导致不良反应。

本报记者 邵阳



戴佳嘉绘

野菊花

野菊花味苦、辛,微寒。归肝、心经。能够清热解毒,泻火平肝,适用于疔疮肿痛、目赤肿痛、头痛眩晕。现代研究表明,野菊花中的黄酮类化合物具有抗菌、抗病毒作用,能有效抑制病原体的生长和繁殖。此外野菊花中的黄酮类化合物还具有降血压、降血脂的作用。

王嘉玮 绘