



12月7日0时09分



一候鸛鳴不鳴  
二候虎始交  
三候荔挺出

今天0时09分，太阳到达黄经255度，“大雪”至。古语云：“大雪，十一月节。大者，盛也。至此而雪盛矣。”往常这个时节，上海已进入气象意义上的冬季，然而，今年此时，冬未至，雪无踪。

# 候鸟翩跹水云间

今日大雪，北方早已千里冰封，江南却只初现凉意。在上海东部的沿海滩涂上，摇曳的芦苇丛中，出现了一群群美丽的“精灵”，唱起了动听的交响曲。它们，就是从北方长途跋涉迁徙而来的候鸟。

每年10月起，这些“远方的客人”陆续抵达。相比冰天雪地的老家，哪怕在大雪时节，长江以南的树丛中还有虫子、浆果和种子，滩涂上还有贝、螺、蛤与软体动物，水中还有鱼、虾、蟹和幼嫩的水草根茎……丰富的食源与适宜的温度，让上海不仅成了东亚-澳大利西亚候鸟迁徙路线上的“补给站”，更让很多鸟儿贪恋不已，不愿离去，在此过冬。

最早到来的，是一些小型林鸟，比如北红尾鸲(qú)、红肋蓝尾鸲、树鸲(liù)、灰头鸲(wú)等。随后飞抵的，是来自更遥远地方的雁鸭类和鹤类，包括斑嘴鸭、绿头鸭、罗纹鸭、琵嘴鸭、鸿雁等。它们将在上海度过整个冬天，直到来年3月，才陆续返回北方。

上海常见的冬候鸟有北红尾鸲、绿头鸭、白腹鸲(dòng)、树鸲、灰头鸲。绿头鸭是雁鸭类中最常见的冬候鸟之一，常常集群活动；灰头鸲长得很像麻雀；树鸲遇到危险会马上飞到树上，所以得名。

芦花飘摇处，还不时有“稀客”出没。近年来，上海对候鸟栖息地的保护力度日益加大，来沪过冬的“明星鸟儿”也多了起来。比如，去年12月10日，鸟友在滴水湖拍到一只罕见的丝绒海番鸭正在悠闲游水，中国鸟类记录又添一个新物种。而近年来频频飞来的小天鹅和白头鹤，也成了众多爱鸟人追逐的焦点。这些竞相飞来“打尖住店”的生灵，丰富了上海的鸟类记录，申城观测记录到的鸟类已超500种。

天已凉，鸟南飞。南飞的精灵，正是对生态之城的最佳认可。

## 阿拉“贫雪”

相比上一个“小雪”节气，申城天气正在进一步转冷，雨水也进一步减少。其实，对“贫雪”的上海来说，要在“大雪”节气里与真正的大雪相遇绝非易事。有气象记录以来，上海在大雪节气中没有出现大雪或暴雪的经历。即使下雪，通常也以小雪为主，比如，2018年12月7日大雪节气当天，上海降下小雪。历史上，上海最早下雪的日子出现在2009年，那年11月19日就迎来了雪。

对上海所在的江南地区而言，大雪过后逐渐进入隆冬，各地气温会显著下降，还容易出现冰冻现象，“大雪冬至后，篮装水不漏”就是这个时间的真实写照。

## 你可曾邂逅“远方来客”？

上海常见的冬候鸟，你可曾邂逅它们？北红尾鸲喜欢在地面活动，绿头鸭常常集群游水，白腹鸲多在公园、林地等活动，树鸲同样会在公园、小区里出现。带上一双发现的眼睛，去找找看吧。

## 为你“支”招

即将到来的冬季是许多“老慢支”病友难过的一道坎。慢性阻塞性肺疾病俗称“老慢支”，气温降低是导致“老慢支”生活质量下降的一个重要因素。如何安然度过冬天呢？华东医院呼吸与危重症医学科周伊南副主任医师介绍了几种简单易学的康复锻炼方法。

### 1 缩唇呼吸

闭嘴经鼻孔吸气2-3秒，然后像吹灭蜡烛一样撅起嘴唇慢慢地呼气4-6秒

### 2 腹式呼吸

可以采取仰卧位、坐位等姿势，用鼻缓慢吸气，尽量将腹部挺出，呼气时撅起嘴唇，缓慢吐气，腹肌收缩

### 3 强化呼吸肌锻炼

提高呼气肌的力量可以用吹蜡烛的方法进行，锻炼吸气肌可以使用不同粗细的吸管练习

### 4 四肢力量训练

下肢训练包括步行、爬楼梯、膝盖平举等，上肢的锻炼可选择哑铃

### 5 平衡训练

如太极拳、八段锦操

### 6 耐寒锻炼

以冷水洗脸、洗脚开始训练，慢慢再到擦洗四肢乃至全身，冬季可改用温水

新民  
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆  
文案/金昱奕 左妍 马丹  
编辑/钱滢珺  
手绘/邵晓艳

