

春分

二十四节气

3月20日 17时37分

三候始电
二候雷乃发声
一候玄鸟至

新民
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/金旻矣 马丹 邵阳
编辑/钱澄琳
手绘/邵晓艳



今天，你立蛋了吗？

民间一直有一种说法，春分昼夜均等，在这一天立鸡蛋，鸡蛋受到地球和太阳的引力容易达到平衡，所以更容易立起来。实际上，一个鸡蛋的质量约是地球质量的百亿亿亿分之一，约是太阳质量的千万亿亿亿分之一，微乎其微的引力变化不会对“立蛋”的成功率造成影响。但是，春分也要“仪式感”，每年的今天，世界各地仍会有数以千万计的人做立蛋试验。



今天 17 时 37 分迎来二十四节气的第四个节气——春分。此时，太阳位于黄经 0°，直射赤道。春分在古时又被称为“日中”“日夜分”，一是昼夜长短相同，各为 12 小时；二是表示春分正值春季三个月之中，平分春季。在此节气，气温回升，初雷阵阵，北燕南归，草长莺飞。

春花烂漫 燕呢喃

进入春分，上海才进入了真正物候意义上的春季。申城处处春意盎然，正是“千花百卉争明媚”的最好时节。

就像蔬菜要吃“时令货”，赏花也要赏“当季花”。春分花信，一候海棠，二候梨花，三候木兰。与它们互为映衬的，还有很多当令花卉。五彩斑斓的郁金香，“花开七日”的樱花，粉粉嫩嫩的迎春桃、毛桃，如雪般洁白的喷雪花，如烟雾般蓝紫色的二月兰……走在街头绿地，不时就能撞上一片“都市野趣”。

或许是“桃之夭夭，灼灼其华”久负盛名，每年此时，看到一树粉花时，很多人脱口而出“桃花好美”。可你眼前的，究竟是梅是樱，是桃是杏，抑或是海棠梨花？真有些“乱花渐欲迷人眼”之感。

如何区分这些同为蔷薇科的“姐妹”呢？植物园的专家传授了“秘笈”——可以从花梗长度、花序形态、花叶先后分辨。首先，如果花梗不明显或较短，那么可能是桃、梅、杏或贴梗海棠；如果花梗明显或较长，可能是樱、紫叶李、梨、西府海棠、垂丝海棠。其次，如果大多是 1 朵单生，少数 2-3 朵合生，那可能是桃、梅、杏、贴梗海棠和紫叶李；如果 3-7 朵成一束，那可能是樱、梨、西府海棠和垂丝海棠。然后，如果花开时几乎无叶，或许是梅、杏、早樱；若花叶同期，或许就是桃、西府海棠、垂丝海棠、紫叶李、梨和晚樱。

更专业一点的，还可以看花柱几根。如果只有 1 根，可能是桃、李、梅、樱、杏，如果不止 1 根，可能是梨、贴梗海棠、西府海棠和垂丝海棠。

人间花开无数，山中枯木逢春。这忙碌的春天，因满眼斑斓的色彩，而更生机勃勃。

强体质 防过敏

春分节气，天气转暖，又逢雨水多，此时细菌病毒真菌等微生物也在大量繁殖，脾胃功能虚弱的患者若饮食不慎，往往会出现呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠道感染性疾病，须及时就医治疗。

曙光医院专家提醒：春分时节临床上最多见的是过敏性疾病，过敏原有花粉、粉尘、食物、情绪、温度等。常见疾病有过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘、荨麻疹、过敏性皮炎、焦虑抑郁等。专家指出，过敏性疾病的预防需要增强体质。年轻人可以做俯卧撑、仰卧起坐、直腿抬高、举杠铃，老年人可以打太极拳、八段锦，小朋友可以踢毽子、跳绳、做广播体操。这些运动都可以促进心肺功能、加快代谢和胃肠道蠕动，有利于控制血脂血糖血压。此外，劳逸要结合，运动后，晚上一定要早睡，睡足睡饱，人体通过睡眠可以修复自己的受损组织，增强免疫功能。



桃花



樱花



梨花

