



天气

今天虽无雨 气温大“打折”

二十四节气

本报讯(记者 马丹)“东风解冻,冰雪皆散而为水,化而为雨,故名雨水。”今天正式进入二十四节气中的雨水节气。通常,此时的上海相比前一(“立春”)一后(“惊蛰”)两个节气,“雨水”的降水量增幅明显,虽总量不如“惊蛰”充沛,但雨日更多,全天温差更小。气温总体回暖,升温幅度不及“惊蛰”节

气明显,平均气温仍在10℃以下,离气象意义上的“春季”还需时日。不过,天气也容易乍暖还寒。就比如,今天“雨水”并无雨,反而迎来冷空气,让本市气温大“打折”,最高气温跌幅近8℃。

昨天,暖气团控场,申城的气温像坐火箭般直冲而上,全市最高气温都定格在“2”字头,市区徐家汇气象站最高气温“高”达21.0℃,成为今年以来气温最高的一天。只不过,不甘心的冷空气昨夜就急忙赶到,试

图找回主场。今天全天风力增大,偏北风吹得气温一路下滑,最高气温跌至13℃左右。下周初,受冷空气影响,本市天气以晴冷为主,下周二气温仅4℃到7℃,体感重回冬天。

但是,毕竟到了冬春季交替之际。《月令七十二候集解》有云:“正月中,天雨水墙纸一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。”每年这个时节,雨量便开始逐步增多,天气也会慢慢地开始回暖。在上海,雨水节气的天气正一天天退去寒气,

每当阳光满溢的时候,一丝丝春的气息开始“冒头”。下周后半周的天气倒是应了雨水的景,冷暖空气频繁交锋,下周后期受到短波槽的影响,转为过程性天气为主,雨水明显比这周增多,时不时有小雨叨扰。气温也随着冷空气离场,在暖湿气流的助力下逐步攀升。据预报,下周三白天起,气温略有回升,下周末最高气温预计会回升到13℃到14℃。气象专家提醒,天气变化频繁,市民记得及时增减衣物,以防感冒。

养生

早起不要赖床 舒缓不生闷气

雨水节气之后,气温将较快回升,降水增多,白昼增长。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科薛鸾主任医师告诉记者,雨水节气,春风送暖,春季传染病常易发生,提醒市民保护好自己,注意锻炼身体,增强抵抗力。

古话说,“衣食住行,顺应天时”,正所谓“三因制宜”,三因具体是指因时、因地、因人。这里讲的“因时”是根据时间节点的不同而调整衣、食、住、行习惯,做到“用寒远寒,用热远热”,要旨总不离“春夏养阳,秋冬养阴”。

唐代孙思邈在《千金要方》中主张春时衣着宜“下厚上薄”,上体无妨略减,以养阳之生气。此节气之时,尽管天气没有深冬那种“刺骨严寒”,但乍暖还寒、忽冷忽热,

更要注意,穿衣着装谨记“春捂”原则,以防气温变换引起风寒感冒。

随着雨水节气到来,湿气逐渐增多,对人体最直接的危害就是湿阻筋脉和湿困脾胃,出现关节僵硬、皮肤湿疹、食欲不振、腹泻等症状。这一时期的饮食调养应以调养脾胃功能为主,祛风除湿为辅,平时可多吃些诸如芋头、莲子、山药等食物,达到健脾的目的。

起居要跟着太阳走,就是晨起夜卧,天睡我睡,天醒我醒,早晨最好不要赖床,起来喝杯热茶,在室内做缓和的锻炼,或者出门晒晒太阳走动走动,都对身体有好处。

雨水仍然是早春节气,早晚仍然较为寒冷,雾气大,薛鸾提醒市民不宜做过于激烈的运动,避免因体内能量(中气)消耗太过而失

去对肝气的控制,导致肝气过剩而出现发热、上火等症状。可做些散步、打太极拳等较轻松的运动,让肝气慢慢地上升。但如果雨水过多,晨练时雾气较重,应当适当推后。

中国传统医学认为,东方为肝,肝属木,肝在志为怒,所以中医有“怒伤肝”之说。春季阳气生发速度开始快于阴气的速度,肝火也处在了上升的势头,需要适当地释放。肝喜疏泄,肝气郁结,肝气发怒易让肝脏气血淤滞不畅而导致各种肝病症状,如纳差、胸胁疼痛、头痛、失眠、口苦、女性月经不调等。

因此,春天不应该郁闷、生气。这段时节,除了保持愉快心情,也可多称赞别人,别人快乐,自己也快乐。保持好心情,也是护肝的一个窍门。 本报记者 左妍



昨天申城气温正好,杨浦滨江渔人码头,一簇簇火红的郁金香映入眼帘。热情的花朵,向游客传递春天的讯息。

本报记者 张龙 摄影报道

杨浦滨江郁金香绽放



2023

“海港-上汽”杯 新民晚报 中学生足球赛



全国 交流赛

我们的世界杯

2月24日-26日

FOOTBALL MATCH

主办单位: 上海市教育委员会 上海市体育局 新民晚报社

承办单位: 上海市足球协会 上海市学生活动管理中心 上海市青少年训练管理中心
上海市中学生体育协会 上海市校园足球发展中心 东方体育日报社

协办单位: 上海海港足球俱乐部 上海汽车集团股份有限公司
上海浦东足球场运营管理有限公司

