



桃李春风桐始华 暖意渐浓虹始见

二十四节气

本报讯(记者 马丹)今天,迎来兼具“节气”和“节日”两种身份的清明。清明处在仲春和暮春之交,春意已浓的清明,是表征物候变化的节气,有天气晴朗、草木繁茂的意思。从节气到传统节日,“清明”经历了几个朝代的变迁,留下了扫墓祭祖、踏青郊游的传统习俗。

清明节气期间,上海常年平均气温为15.5℃,平均降水量为42.4毫米,与上一个节气“春分”相比,气温整体上升非常明显,是全年升温幅度最大的节气。古诗里写道,“清明时节雨纷纷”,但实际上,上海的清明更多的是春和景明的景象,暖意浓

浓,平均降水量和雨日反而减少。这几天的天气就颇为应景,告别“土台风”后雨水渐止,天气逐步返晴。据预报,6日,本市天空里的云仍然不少,天气以阴到多云为主,有时会有短时小雨,但夜里起,天气会彻底转好,并从7日起迎来两到三天的晴好天气,白天最高气温可升至17~19℃。不过,在辐射降温作用下,昼夜温差大,早晚气温较低,预计最低气温不到10℃。

前天夜里,申城春雷阵阵,一场酣畅淋漓的春雨瓢泼而下。上海市气象局首席服务官郭锐说,人们都知道,夏季一场热雷雨之后,美丽的彩虹时常会出现在雨

后的天空。“热雷雨是一种强对流天气,来去都很快,当太阳在雨后很快出现,而大气中水滴尚未‘晒干’时,光线在水滴中折射或反射,就会出现彩虹。清明时节,虽然并不是一直雨纷纷,但雨水确实也时常出现,强对流天气也开始多起来。此时,暖湿气流越来越强盛,冷空气还不甘心彻底退场,两者交锋开始变得激烈,就容易导致强对流,也就容易出现彩虹。这就是为什么清明三候会认为此时‘虹始见’。而且,有了雨水的洗涤,空气变得较好,大气中灰尘颗粒物少了,会让彩虹美得更甚。”

天气的变化,也让物候随之

变化。清明三候,描绘的正是世间万物的变化,就比如,一候“桐始华”里,春来万物复苏,清明阳气更盛,各种各样的花竞相开放,而二候“田鼠化为鹌”指的则是,田鼠、鹌鹑等动物的生活习性在这个节气里相应发生了改变。上海自然博物馆副研究员何鑫说,城市变迁使人较难在现代都市里看到节气里的物候元素,要在上海的中心城区看到鼠和鹌鹑并不是一件容易的事。“一方面,人类为了‘除四害’,在灭鼠上花费了许多工夫,另一方面,鼠是红隼、凤头鹰等上海猛禽的猎物,因此,人居环境中的鼠类不敢频繁地在白天出没,夜

间或许能捕捉到它们的身影。鹌鹑则是对生态环境要求有点高的鸟类。它体型小巧,通常会躲避在隐蔽的、茂密的灌木丛、草丛里,因此只有在郊区才能找到鹌鹑的身影。”

不过,何鑫说,清明正是春暖花开的季节,只要你有心走进自然,了解自然,依然能发现一些动物的元素。“尽管看不到鹌鹑,但是同为雉类的雉鸡在城市时常可见。过半的冬候鸟虽然已经在此时告别了上海往北而去,但是,我们即将迎来迁徙候鸟,比如,从南方正在往北方迁徙并会路过上海的鸬鹚类的先头部队等。”

养生

饮食“淡少素鲜” “春捂”随时调节

清明为节日,也是二十四节气中最令人心旷神怡的节气。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科郑敏主任医师告诉记者,清明养生,重在人与自然同气相求,指人的起居、饮食均不可与节气相逆,而是要根据具体的气候特点按时调节。

清明节前后气候变化多端,早晚温差大。郑敏建议市民准备一件方便穿脱的外套,早晚出行气温较低时穿上,注意保暖防寒,待到中午气温渐渐升高即可脱下,以防过热而导致身体不适。所谓“春捂”也是这个意思,但要因人而异,根据自己的身体素质决定衣服增减。一般来讲,应根据气候变化,随时增减衣服,注意防寒保暖。

春季气候忽冷忽热,特别是清明时节,不宜马上脱下棉衣,可以先把上衣减掉一些,裤子可晚一些减,下身宁热勿冷,以助养阳气。特别是患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人和有痛经史的年轻女性,初春时要尽

量使身体“不冻不寒”。

清明时节养生要保持阴阳平衡、心清、肺清,脾胃功能升降有序,肝功能的舒畅和心情的愉悦,故饮食上宜以平补和清补为主。郑敏建议市民在清明时节应多吃“柔肝”的食物,饮食以清补为主,如荠菜、山药、菠菜、韭菜、银耳、大枣等。由于清明多雨湿气较重,要注意选择一些温胃祛湿的食物,如白菜、萝卜、芋头等。因为清明正值肝阳上升时节,故不宜多食竹笋、咸菜、鸡、海鱼等“发物”,特别是有过敏性疾病的人要注意。

清明养生饮食要既“清”且“淡”,即味道宜“淡”,要少油、少盐、少糖,稍佐调料即可;分量要“少”,不要吃太多,尤其是晚上不要多吃;品种要“素”,吃的内容要偏素一些,不要大鱼大肉,而对蛋白质的补充可以通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代(有肾功能不全的除外);菜品要“鲜”,清明天清地明,可以适当选吃时令菜。

说到清明,江南一带有吃青团的风俗习惯。青团多食不易消化,郑敏提醒老年朋友和小朋友不宜多吃,糖尿病患者更是不宜多吃。

为了适应春天阳气生发的规

律,人们应当晚睡一点、早起一些,舒缓形体,以使神志随着春气而舒畅怡然,这是养生的自然法则。睡眠宜足却不宜长,应从起居时间上做起,尽量做到夜卧早起,多在庭院中散步活动。当然,晚睡并不是让人熬夜,早起也并非“起得比鸡早”,而是相对于冬天的早睡晚起而言,适当晚睡早起能让人神清气爽。7—8时是辰时,胃经最旺,可以在此时起床并进食。

中国人自古就有清明踏青的习俗。患有心脏病、高血压、慢性支气管炎、肺气肿、肾炎的病人要考虑个人的体力和身体素质,不要逞强登山。在春风和煦的日子里,健走、慢跑等相对温和的运动,更适合刚刚从寒冬走过来的你。走走停停、快慢相间的健走或慢跑可以稳定情绪,消除疲劳,亦有改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力的保健作用。

春天又是高血压的易发期,因此要保持心情舒畅,不宜因祭祖扫墓,过度悲伤。闲暇时,安排时间去踏青问柳,陶冶性情,亦合清明清新的自然氛围,不仅会使气血调畅,精神旺盛,还有利于吐故纳新,润养脏腑。

本报记者 左妍



非遗青团又飘香

又到清明节,奉贤区庄行镇存古村的阿婆们又开始忙着制作上海市非遗食品——庄行青团。庄行青团俗名“麻花郎”圆子,又称“乌金蛋”,是庄行地区传统的农家点心美食,有六百多年的历史。庄行青团采用当地特产野菜“麻花郎”,洗净煮酥加干石灰点浆提香上色后,按一定比例捏合成面团,加入馅料,用特制钳子钳成花边状,蒸制而成。

本报记者 刘歆 摄影报道

草长花开踏青时

上理工组织主题论坛探讨生命议题——

直面生死是为了更好地活着

死亡是什么?

无论是幼童、少年还是青年、中年,面对“死亡”都会感到生命之重。有人觉得死亡并不可怕,也有人始终对此心生恐惧。未知、平静、沉重、遗憾、神秘、终结、恐惧、坦然、平行世界、重于泰山和轻于鸿毛……是大家对“死亡”的理解。

“死亡不只是阴冷的,应该是温暖的,活着也不只是欢乐

的,也有严肃的样子。”在复旦大学心理研究中心教授、中国心理学会监事长孙时进看来,当“死亡”的话题来到生活之中,当大家试图探讨死亡,这也意味着社会向文明进步迈出一步。古人说“未知生,焉知死”,又说“不知死,焉知生”,孙时进认为无论哪一种生死论观点,其实都指向“如何更好地活着”的讨论,而当大家开始有关生命的讨论,意味着生活质量也将会得到提升。

生命是什么?

绚烂、脆弱、坚强、宝贵、辉煌、独特、历经千帆、奇妙、希望、感激、遇见……这是师生对“生命”的形容。而对于“生命的意义是什么”,有人回答“聆听内心”,有人想要“珍视生命”,有人觉得“爱所爱之人”,有人认为答案就在“寻找的过程”。

上海体育学院心理学院教授贺岭峰为大家指出一个特别

的视角——生命是在历史长河中不断承载、传递的一种联结。“我们活着不仅是为了自己,而且承载着人类的智慧、基因、祖先对世界的反应方式。同时,我们的生命只有大半属于自己的细胞,我们还要为共生于人体的成千上万个微生物负责,”他说,“所以生命不应肆意而为,每个人的生命都肩负责任,应该尽力为幸福创造价值”。

上海理工大学自2018年起系统开展传统文化与心理健康促进活动,利用重要的传统节日时间节点,开展心理健康相关活动,逐步形成了特色心理育人品牌。

本报记者 易蓉

你是否害怕死亡?你怎么看待清明祭扫?如果你拥有一次“复活”的超能力,你会使用吗?如果生命只剩下24小时,你会做什么?清明前夕,昨天,上海理工大学开展了一场有关生命教育心理韧性的主题论坛,邀请小学、中学、大学师生同台对话,一同探讨生命议题。

论坛之前,上海学校心理健康教育名师(孙时进)工作室联合上海理工大学心理健康教育与咨询中心邀请40位不同年龄师生进行有关“生死”的访谈,请小学生、中学生、大学生和教师谈谈对生命和死亡的理解,收集到近200个不重复的词汇,可见生命议题没有标准答案。