

## 一年节气立春始

今天16时27分,太阳到达黄经315°,迎来二十四节气第一个节气——立春。“立”是“开始”的意思,古籍对立春的解释为:“立,始建也。春气始而建立也。”自秦代以来,中国便以立春作为春季的开始。古人认为,立春这天“阳和起蛰,品物皆春”,过了立春,万物复苏生机勃勃,一年四季从此开始了。到了明清,立春又被官方历书归入正月节气。不过,对上海而言,此时尚在数九寒天里的六九,春天还在远处。

虽说“立春”寓意寒冬已尽、春意萌动,但是“立春”不是入春。我国幅员辽阔,各地入春时间不尽相同,北方冰天雪地,连南方都很少有城市真正进入草长莺飞的季节。按照常年平均来看,上海的春还需等上一个月,常年入春日在3月初。

立春期间,气温、日照、降雨开始趋于上升、增多。立春后,气温回升,春耕大忙季节在全国大部分地区陆续开始。这一切对全国大多数地方来说仅仅是春天的前奏,大风降温仍是主流天气。在天气逐渐变暖的过程中,一次北风的回归就会让人秒回冬天,而且有了回暖对比,重回寒冷会让人更感深刻,于是,古诗里就有了“白雪却嫌春色晚,故穿庭树作飞花”的景象。

今年2月10日之前,我国中东部地区有大范围雨雪冰冻天气。全国大部分地区平均气温较常年同期偏低1℃~3℃。这是2009年以来我国冬季最强的雨雪冰冻天气。最近的上海不仅毫无春的迹象,更是浸泡在绵绵不断的阴雨之中,天气有点阴冷。相比于江苏、安徽、湖南等地雨、雪、雨夹雪、冻雨等复杂的降水

相态,上海降水以雨为主。冷暖空气角逐,在长江下游地区“搓”出了一个江淮气旋,双休日雨势明显。据预报,下周一,随着江淮气旋的移出,天气逐渐恢复平静,雨水逐渐离场。但由于弱冷空气不断渗透,下周气温总体不高,在2℃~8℃之间。马上要迎来农历新年,谚语有云:“晴冬至烂年边”,好消息是上海阴阴雨雨的天气只会持续到7日前后,8日起雨止转多云到阴,应该不会出现“邇邇”年。

立春也是中国民间重要的传统节日之一。民俗活动也都和“春”字相关,包括咬春、迎春、打春等。咬春吃的是春意,指立春日吃春盘、吃春饼、吃春卷、嚼萝卜之俗。春盘是指用蔬菜、水果、饼饵等装盘馈送亲友或自食,称为春盘。咬春之俗最早见于晋代,到唐宋时吃春盘春饼之风盛行。打春即打春牛,亦称“鞭春牛”“鞭土牛”,立春日将泥塑春牛打碎,这是农耕文明时代的遗风。通过打春牛之俗,提醒农人,春天已到,及时播种谷物,祈愿一年五谷丰登,国泰民安。

本报记者 马丹

lì chūn

立春

一候  
东风解冻二候  
蛰虫始振三候  
鱼陟负冰

癸卯年

2024年  
2月4日  
星期日

腊月廿五

本版编辑 钱滢珏 本版视觉 邵晓艳

新民  
手绘回首望  
一树蜡梅傲霜绽放

花卉

隆冬腊月,行至街角,穿过弄堂,偶遇一阵沁人心脾的清香,回首望,一树蜡梅傲霜绽放。

蜡梅通常盛花期正值农历腊月间,常被误写为“腊梅”。但规范写法是“蜡梅”的“蜡”,宋代黄庭坚在《黄庭坚诗集注》写道:“京洛间有一种花,香气似梅花,亦五出,而不能晶明,类女工燃蜡所成,京洛人因谓蜡梅。”这是第一次科学记载蜡梅得名的由来。

在上海植物园,收集有60余种蜡梅,仔细观察,株株皆有细微不同。蜡梅可以按内圈花瓣颜色分为素心品种群、乔种品种群和红心品种群。按照花瓣形状又有诸如“狗牙”蜡梅、“磬口”蜡梅等区分。蜡梅花期较长,在0℃至20℃之间单株花期通常能持续一月乃至数月。花色以蜡黄为基色,亦有杏黄、金黄、土黄、绿黄、浅黄和白黄等,其中金黄最令人赏心悦目。

蜡梅的英文名Wintersweet,它令人陶醉的香气本意当然不是为了吸引人类。冬季气温极低且昆虫活动减少,蜡梅却不走寻常路,选择了在最冷季节开花的策略,蜡梅花被片基部有蜜腺,开花后会分泌花蜜,飘散在空气中的香甜气息,对于寒冬食物匮乏的昆虫来说,极具诱惑力,而这些昆虫也帮助了蜡梅传宗接代。

蜡梅与梅并称“二梅”。立春时节,是蜡梅的主场;梅花实则为春花,多于春节后盛放。实际上,蜡梅非梅。梅花是蔷薇科李属植物,蜡梅则是蜡梅科蜡梅属的植物,二者在植物分类系统上也相距甚远,并无血缘关系。但因两者产区比较接近,耐寒程度相仿,在寒冷季节或春寒料峭时节花期有重叠,故常被古代文人混淆。如把“岁寒三友”定义为“松、竹、梅”,而这里的“梅”究竟指代的是梅花,还是蜡梅,是有争议的。

本报记者 金旻矣

## 家中养护小贴士

很多市民喜欢春节期间将蜡梅作为年宵花养在水中,蜡梅作为一种木本鲜切花,盛花持续时间较长,一般可维持两三周。

需注意蜡梅不耐暴晒,也不耐热,超过15℃会加快开花周期,超过20℃会很快凋谢。所以切花蜡梅需放置在半阴且远离空调等取暖器的环境下。

另外,瓶中水不宜过多,加入鲜切花保鲜剂或者2%的白糖,每周换水1—2次、定期房间通风也能延长花期。

养生

枸杞:味甘性平,滋补肝肾  
中药“红宝石”  
此时最相宜

二十四节气又迎来了新的轮回。春在五行属木,与肝相应,立春节气是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点。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说,立春时节可以食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材,同时可以服用一些甘味的药材“以养脾气”——枸杞正是这样一味滋补肝肾的甘味药。

市场上枸杞的种类繁多,因产地不同,枸杞的色泽、大小、味道等存在差异,但功效上大致相同。

“枸杞中含有丰富的钾、钠、钙、镁、锌等微量元素以及多种氨基酸和多种维生素,可以提高机体抗病的能力,是人体免疫功能的增强剂。”徐熠介绍,“枸杞富含多种维生素、多糖等抗氧化成分,能够清除人体的自由基,起到延缓机体衰老的作用,因此每天适当摄入一些枸杞,可以促进细胞新生。”

枸杞是一味药食两用的中药,最常见的食用方法就是用枸杞泡茶或泡酒。枸杞和菊花搭配可以代茶饮,具有疏风清热、平肝明目的作用;枸杞与鸡蛋共水煮,可用于肝阴不足的缺铁性贫血;龙眼枸杞粥则是再借龙眼补益心脾、养血安神和糯米补益脾胃的作用,可滋阴养血、宁心安神,用于年老体弱、病后失养所致的心悸、健忘、失眠、腰酸膝软等症;而枸杞红枣粥可宁心安神,养血益肾,适用于心肾不交之心烦失眠、耳鸣健忘、腰酸膝软等。

需要提醒的是,枸杞虽好,但并不适合所有人,比如血糖高、腹泻、脾虚、内热、感冒的人就不宜摄入枸杞。此外枸杞摄入过多也会上火,日常服用枸杞一定要注意用量。

本报记者 邵阳



戴佳嘉绘

枸杞

又称“红耳坠、地骨子”,为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。枸杞味甘,性平,归肝、肾经,具有养肝、滋肾、益精明目的功效,被誉为中药中的“红宝石”。

王嘉玮 绘