

甲辰年

2024年
3月5日
星期二

正月二十五

jīng zhé

惊蛰

一候 桃始华
二候 仓庚鸣
三候 鹰化为鸠

本版编辑 顾珺 本版视觉 邵晓艳

催花细雨惊蛰雷

昨夜今晨，申城响起雷声，今日迎来二十四节气中的“惊蛰”。“一阵催花雨，数声惊蛰雷。”“春风春雨皆春意，惊蛰惊雷藏惊喜。”惊蛰是春季的第3个节气，文人墨客描绘惊蛰的诗句里，大多充满了对万物复苏、生机勃勃的希冀。

通常，上海会在惊蛰节气进

入春季，也会在此时出现每年的第一声春雷。不过，昨夜今晨的雷虽然应景，却还算不上春雷，申城仍处暮冬，冷空气也在做“最后的挣扎”，预计今天下午就将抵达。据上海中心气象台预报，随着冷空气抵达，本市风力增大，在北到西北风劲吹之下，气温下降，体感变冷。

惊蛰节气里，春雷乍响，春风送暖，但此时冷暖空气仍会“纠缠不休”，气温波动起伏，需要根据气温变化合理调整穿着，适当做好“春捂”。未来一周里，申城天气晴晴雨雨，颇为符合这样的“多变”特征。今天夜里，雨势减弱。明天白天以阴到多云天气为主，但仍有短时小雨，夜间天气状况会进一步好转。在冷空气打压下，明天全天气温低迷，预计在6-9℃。周四阳光短时上线，但双休日云系增多，下周一又有雨水到访。不过，冬天已近尾声，下周中期，暖气团和阳光联手将本市的气温推向一个高峰，春天的脚步越来越近了。

在民间，有惊蛰“春雷惊百虫”的说法。据中国天气网大数据显示，我国各地春雷始鸣时间早晚各不相同，常年惊蛰节气期间，春雷的影响范围主要在江南、华南，在31个省会级城市中，只有8个城市会在惊蛰节气迎来初雷，包含合肥、福州、广州、南京、杭州、

上海、海口、重庆，而长沙、昆明、武汉等6个城市在惊蛰节气之前早已闻雷，其他城市此时鲜有雷声。只不过，真正唤醒冬眠动物的，不是有声的惊雷，而是无声的温度。进入惊蛰节气后一直到谷雨，气温仿佛驶入升温“快车道”。数据显示，此时，我国平均气温呈上升趋势，较雨水期间气温上升3.23℃，升温幅度在春季节气中位列第二。常年此时，平均气温10℃线会从立春期间的华南北部一带迅速北抬到湖北北部、陕西南部一线。

惊蛰是一个充满生机的节气，因此在这一天，我国很多地方的风俗都与祈福有关，人们以不同形式祈祷远离是非和疾病。比如，在广东一带民间有在惊蛰“祭白虎化解是非”的说法，而人们也会通过吃梨、炒豆等习俗，祈祷远离疾病、驱走害虫保五谷丰登。

本报记者 马丹



新民
手绘

王嘉玮 绘

花卉

一眼识樱

微雨众卉新，一雷惊蛰始。惊蛰前，上海的早樱忍不住“想开了”。樱花花期和梅、桃、杏、李甚至海棠样貌相近，很多人总是分不清楚这些“小粉花”。怎样从众多春花中一眼认出樱花？樱桃又是不是樱花结的果呢？

桃、李、梅、杏、樱都隶属于蔷薇科大家族，原本属于蔷薇科李属。但如今，李属被“分家”，桃花归在桃属，杏花和梅花在杏属，樱花和樱桃在樱属，只有李子等少数几种植物留在原来的李属。在上海地区，常见的早樱品种有十多种，包括迎春樱、钟花樱、椿寒樱、河津樱、修善寺寒樱、大寒樱、大渔樱、才力樱、尾叶樱、“金源”尾叶樱、毛樱桃、重瓣寒绯樱（牡丹樱）等。

如何一眼识别樱花？可以从花梗、花序、花瓣、树干等来看。樱花的花瓣尖端有个小缺口，俗称“樱花缺”，树干上还有皮孔，常连成横纹，这些都是很明显的特征。此外，桃、梅和杏的花几乎没有花梗，像是贴在枝干上开的一样，樱花花梗较长，花朵远离枝干。桃、梅和杏大多一个花芽只有一朵花，而樱花大多3-5朵成一簇。

植物爱好者还总结了一个口诀：“花团锦簇樱李梨，形单影只桃梅杏。樱花缺一小口，桃花多出一小尖。梨花红心李花黄，杏花有叶梅花无。”熟记口诀，也可方便识樱。

很多人想知道，樱桃是不是樱花结的果？其实，樱花与樱桃都属于蔷薇科樱属，但系两个不同的类群，具有不同的特征和生物学特性。

樱花是一类植物的通用名称，包括多种樱花品种，主要以美丽的花朵而闻名，而不是果实，“颜值高的”才能入选。樱桃则是另一种植物类群，泛指可以结出果肉饱满且味道甜美的果实的种类，比如樱桃（又称“中国樱桃”）、欧洲甜樱桃（即“车厘子”）、毛樱桃等。人们还可以用樱桃制作樱桃派、果酱和酒等。

因此，我们吃的樱桃并不是美丽的樱花绽放后结的果实。那么，观赏型的樱花结不结果？答案是可以结，也可以不结，这就要看樱花的“心情”了。但哪怕结果，也是个头很小、又酸又涩的，几乎不能食用。

本报记者 金旻矣

养生

山药降春燥 疏肝健脾胃

惊蛰节气，气温开始回升，但还处于乍暖还寒、冷热交替的时节，容易出现口干舌燥等春燥症状以及易怒、脾胃不调等情况。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，惊蛰时节需要滋阴润燥、疏肝健脾，此时可以适当食用有“药食同源第一药”之称的山药来助益脾气、止咳润肺。

“药用山药中，质量最好的是产于河南焦作地区的怀山药，常见的铁棍山药是怀山药的一种。”徐熠介绍。相比之下，另一种淮山药主产于江淮地区，外形粗大，表面光滑，须根稀疏质地易折断，断面粗粒状，水分多，药用价值较差，以食用为主。

徐熠推荐了几种山药的食疗方——

八珍糕：将茯苓、芡实、莲子、薏米、山药、扁豆、麦芽、人参共研为细末，加白糖适量，用米粉、水调和后制成糕点，可平和温补、健脾养胃。

山药饮：山药适量捣碎，加水不断搅拌，煮熟后食用，可益气养阴，补脾肺肾。

山药杏仁粥：山药适量去皮后切成滚刀块，与50克粳米一起放入锅中，加入5-8个去皮杏仁，加适量水熬煮成粥即可服用，可生津止渴、润肺定喘。

同时，徐熠提醒，山药富含淀粉酶等成分，如果食用过多的话，容易产气，有腹胀、腹痛等症状者不建议食用。另外，山药有收涩之性，内热、易上火、大便干燥的人群需谨慎食用。

本报记者 邵阳



戴佳嘉 绘

山药

来源于薯蓣科植物薯蓣的干燥根茎，主产于河南、山西、河北、陕西等地，其中以河南怀庆（现焦作地区）产质量最佳，故以“怀山药”为地道药材。山药作为中药始载于《神农本草经》，被列为上品，其性味甘、平，入肺、脾、肾经，可补脾养胃、生津益肺。