

甲辰年

2024年
3月20日
星期三

二月十一

chūn fēn

春分

一候 玄鸟至
二候 雷乃发声
三候 始电

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 邵晓艳

昼夜均而寒暑平

今天中午11时6分12秒,迎来二十四节气里的春分,“分”,意为一半,是一分为二、季节平分、昼夜平分、寒暑平衡。春分是气温由冷转暖、迎接春天的关键时期。此时(按3月21日到4月4日统计)的上海,通常整体升温明显、降水增多,常年平均气温为12.3℃,降雨量达到43.9毫米。

春分至,春意浓。春分在天文学上有重要意义,春分这天太阳直射赤道,南北半球昼夜平分,自这天以后太阳直射位置由赤道继续向北半球推移,北半球各地白昼开始长于黑夜,南半球与之相反。在气候上,也有比较明显的特征,春分后我国除青藏高原、东北地区、西北地区和华北地区北部外均进入了明媚的春天。

其实,在气象学家的眼中,入春这件事的门槛很高:立春后,当连续5天的日平均气温稳定在10℃及以上时,第一个大于或等于10℃的日期,才是气象意义上的春天伊始。因此,上海常会等到春分节气才会迎来春天。今年,尽管申城经历了两次入春冲刺的失败,但随着气温逐渐回升,入春的步伐已无法阻挡。来自上海市气候中心的数据显示,在全球变暖的大背景下,上海的人春时间有比常年平均偏早的趋势,上海在春分期间的平均气温整体也呈上升趋势。

春分虽将昼夜等分,但昼夜温差却在逐渐拉大。1873年以来的气象数据显示,上海在春分期间极端最高气温可达32.0℃,极端最低气温可达-2.2℃,气温起伏不定,乍暖还寒,一个节气可领略四季。

今天延续晴暖天气格局,最高气温在18℃左右,但是,昼夜温差有12℃左右。这样的温差更易诱发慢阻肺(COPD)和儿童哮喘等疾病,易感人群需要做好防护。据上海中心气象台预报,随着暖湿气流逐渐增强,本周五到周一多阴雨天气,最高气温可达22℃上下,最低气温也会升至15℃,体感又暖又湿。

“儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢”。春分时节,人们纷纷开始踏青出行,放风筝是此时节的传统活动。除此之外,我国民间还有立蛋、祭祖、吃春菜、酿春酒等有趣的习俗。本报记者 马丹



扫二维码
看手绘二十四节气

新民
手绘



王嘉玮 绘

花卉

市花白玉兰

春分前后,上海市花白玉兰在满园春色中“唱起了主角”。花朵洁白如玉,开花朵朵向上,花期冒寒迎春,白玉兰集众多美好于一身,代表着上海敢冒险、勇为人先、奋发向上、洁身自好的城市品格。

白玉兰,属于木兰科玉兰属植物的一种。玉兰先花后叶或花叶同发,花大色艳,芳香怡人,早春花开满树,是公认的“叶花果兼美、色香韵皆妙”的最佳园林绿化树木种群。白玉兰在我国约有2500多年的悠久栽培历史,早在春秋战国时期,中国就开始有了培育玉兰花的记载。而玉兰、海棠、迎春、牡丹、桂花组成的“玉堂春富贵”意象,则描绘了一幅春色满园图。

白玉兰的“兄弟姐妹”有多少?按花色分,玉兰有白色、紫红色、黄色、粉色、紫黑色、黄绿色、正红色甚至复色。按花型分,一般有碗型、杯型、郁金香花型等,此外还有以星花玉兰为代表的星型,以及花被片更多些的菊花型等。按花期分,有些在2月中下旬就能开花,如望春玉兰。一般集中在3月开花,也有少数花期可延续到4月。还有一些品种,一年能多次开花,如“红元宝”玉兰,国外品种如“贝蒂”玉兰等。

比起月季、桃花、海棠等,白玉兰在上海并非种得最多。那么白玉兰是怎么成为上海市花的

呢?原来,早在1983年,上海举办了一项推荐市花市花活动。当时正值上海加快对外开放,象征创新精神的白玉兰力压群芳,成为市民票选出的最理想市花。同时,白玉兰开花季节为3月下旬的早春,是上海春天开花最早的花树,象征朝气蓬勃,热情奔放。此外,白玉兰是我国原产植物,在上海有长期的栽培历史,储备大,易推广。1986年,上海市人大常委会审议通过,决定白玉兰为上海市市花。

更有意思的是,上海历史上首次评选市花是在1929年,作为全国最大的棉纺织中心,最具纺织特色的棉花高票当选。虽然棉花和白玉兰的花语、意象迥然不同,但两者都是白色的,或许说明上海人民对代表圣洁高雅的白色情有独钟。

或许是太爱白玉兰了,上海人总嫌白玉兰“种得不够多”。市园林科学规划研究院曾做过一项统计,在中心城区272条道路中,白玉兰的占比仅为0.6%。专家认为,行道树通常选择生命力强且易成活的树种,白玉兰原产地土壤呈弱酸性,上海地下水位和土壤pH值偏高、土质紧实,不利于深根性肉质根的玉兰生长。不过,目前相关科研机构已筛选、培育出了一系列玉兰新优品种,其中也包括市花白玉兰新品种,今后将逐渐和大家见面。本报记者 金旻矣

养生

春分吃枣 温补健脾

今天迎来春分,它平分白天黑夜,亦有“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”之说。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,春分对应天时,特点是阴阳平衡,人们养生也要讲求“平和”。徐熠推荐了一味温补健脾的中药——枣。

俗话说“春分吃三宝,四季不显老”,其中一宝就是枣。有人好奇,吃枣需要去皮去核吗?徐熠表示,现代研究发现,枣皮和枣肉都富含了维生素、蛋白质、胡萝卜素、糖类和钙、铁等营养元素,在功效上是均可食用的。不过,枣皮的纤维较粗,老年人、儿童以及脾胃虚弱的人群消化功能较弱,可以在蒸制后去皮食用。

“枣核其实也是一味中药,在吃完枣后将枣核含在嘴里,有促进唾液分泌的作用,唾液中多种酶类成分具有帮助消化和增强机体免疫力的功能。”徐熠说,但枣核的两头较尖锐,老人和儿童等人群在食用时建议剔除枣核。

有些人认为在泡茶或者煎煮中药时放了大枣,应该会很甜,不会很苦。但是在泡完、煮完后,大枣还是大枣,并没有甜味,这是怎么回事呢?徐熠解释,这和大枣的煎煮方法有关——大枣外表角质层及厚角细胞在入汤剂时阻碍了溶剂的进入和成分的煎出,研究发现:掰开枣煎煮出的溶出物百分比较未掰开枣高37.56%。“大枣整颗入药煎煮后大枣甜而汤药不甜,大枣切开入药煎煮后汤药甜而大枣不甜,所以建议枣在煎煮时掰开。”

作为药食两用的枣,在平时煲汤、泡茶等饮食中多有运用。春分时节吃枣,可选择蒸红枣、姜枣茶、桂圆红枣茶、银耳红枣汤、红枣鸡蛋汤、大枣饭等多种形式。本报记者 郜阳



戴佳嘉 绘

枣

枣中含有大量B族维生素、维生素C、维生素P等成分,因此它又被称为“维生素王”。枣作为药用,最早出自《神农本草经》,被列为上品,有“安中养脾助十二经,平胃气,通九窍,补少气,少津液,身中不足,大惊,四肢重,和百药”的功效。