

甲辰年

2024年
11月7日
星期四

十月初七

lì dōng

立冬

一候 水始冰	二候 地始冻	三候 雉入大水为蜃
-----------	-----------	--------------

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 戚黎明

秋雨返 申城冬天尚远

本报讯 (记者 马丹)今天进入立冬节气。它是二十四节气中第十九个节气,是冬季节气的起始,与立春、立夏、立秋合称为“四立”,也就是古代“四时八节”之一,象征着四季轮回之尾。

《月令七十二候集解》记载,“立,建始也;冬,终也,万物收藏也”。立冬时,生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态,一年轮回,寒来暑往,到这里逐渐进入一年四季的终章。这个时候,寒风乍起,日照时间渐短,阳光强度渐弱,冷空气越来越生猛时不时南下,我国会迅速跨过秋天,向着寒冷的冬季过渡。

但此时,上海正由仲秋慢慢进入深秋,通常还没有进入气象意义的冬天。立冬节气里,上海常年平均气温为14.5℃,平均降水量为35.0毫米,同上一个节气霜降相比,气温明显下降,雨水反而增多。气象专家说,这是因为这个时节里,冷暖常常处在“对峙”状态,有时还会带来秋季连阴雨,雨水一般以小到中雨为主,极少会出现暴雨。

立冬节气中,最常见的气象灾害预警是大风和雾霾,其次是雷电和霾,偶尔还有寒潮预警。但由于立冬时节为秋冬交替之际,天气转凉,降温过程频繁,温差较大,而且颗粒物浓度也可能悄然上升,这都对人体健康特别是呼吸系统与心脑血管系统构成不小的挑战,老年人、儿童等免疫力较弱群体,以及患有慢性阻塞性肺疾病(COPD)、心脑血管疾病等慢性病患者需

提高警惕,密切关注气温与空气质量变化。

这几天,上海的秋雨就应景“返场”了。昨夜今晨,局部地区已经出现过短时小雨,不过降水范围小,雨势微弱,加上今天白天最高气温只有17℃,体感偏凉。据上海中心气象台预报,冷空气即将暂告一个段落,暖气团还会进一步增强,周五起,申城的气温逐渐上扬,本周一至下周最高气温都将站上2字头,最低气温也可以回到16℃以上。与回暖同时到来的还有一场暖湿的秋雨,尤其是周日白天的降水会相对更明显一些。雨水会持续到周日晚上,秋高气爽的天气要等到下周一才会回归。

节气的流转,不仅预告着天气的变化,更蕴含着文化的传承。作为古代社会重要的“四时八节”之一,立冬节气向来被人们所重视,因此也保留了诸多传统习俗。立冬前后,古时还有授衣的习俗,提醒人们注意寒冬的到来,逐渐发展成了“寒衣节”。一些地区的人们有祭祖、饮宴、卜岁等习俗,以时令佳品向祖灵祭祀,尽为儿孙的义务和责任,表达祈求来岁丰年的美好愿望。广东人则有立冬补冬、吃焗饭的习俗。



扫二维码
看手绘二十四节气

新民
手绘



花卉

王嘉玮 绘

原来是靠杠杆原理 鼠尾草的授粉

立冬开始,万物进入休藏。有一种美丽的蓝紫色花,也利用身上的“小机关”为传宗接代做着准备,这就是鼠尾草。作为植物界的“斜杠青年”、花卉中的“物理高手”,鼠尾草到底是怎样利用杠杆原理来传授花粉的呢?

鼠尾草是唇形科,属一年生草本植物。它有着直立的茎,每株高度都在30—100厘米,开着蓝紫色的花。因为它们总是成片栽种,花色又梦幻,很多人会将它们与薰衣草搞混。鼠尾草属也是一个高度进化、物种丰富的类群,是唇形科中世界性分布的最大属,约有1000个种。我国是鼠尾草属的重要分布区,截至2013年,依据当时的分类标准,我国共发现了4个亚属和84个种。

为什么把鼠尾草称为植物界的“斜杠青年”呢?因为它“身兼数职”。传说中,它是希腊、罗马时代的万灵丹,是“欧洲中世纪的阿司匹林”,还被神秘学界誉为“最高境界的消磁法”。它不但在园艺界中备受瞩目,也

是很多国家传统医药和香料中常见的植物。比如常见的丹参,也叫中国鼠尾草,根部可以入药;西班牙鼠尾草能防腐、抗菌、消炎,还可以作为蔬菜食用;白鼠尾草常被制成香薰……集这么多功能于一身,怪不得传说中当年郑和下西洋时,用三箱名贵茶叶去和西方交换鼠尾草呢!

这么“聪明”的植物,其传宗接代的方法,自然与众不同。在它身上,藏着一个如同跷跷板一样的神奇“小机关”,利用杠杆原理,就能轻松地传授花粉。

原来,鼠尾草有2对雄蕊,其中一对退化不育,被称为“退化雄蕊”,另一对雄蕊的花丝与伸长的药隔形成具有活动关节的杠杆状雄蕊结构。当饥肠辘辘的蜜蜂等传粉者想要进入花朵里饱餐一顿时,就会触碰到“机关”,雄蕊的下臂会向上翻转,连带着隐藏在花瓣中的雄蕊弹出,将花粉洒在昆虫毛茸茸的背上,这就是杠杆状雄蕊经典的“背部传粉机制”。 本报记者 金昱隽

秋冬时节重闭藏 补气养生看黄芪

养生

今天迎来立冬,这是属于冬天的首个节气。立冬开始,气温逐渐下降,天地之间草木凋零,蛰虫休眠,万物活动进入休养生息的阶段。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,秋冬养生需顺应自然闭藏之规律,以“滋阴补肾,驱寒护阳”为根本。

立冬过后,天气渐凉,人体易受寒邪侵袭,出现手脚冰凉、畏寒怕冷、免疫力下降等症状。人体阳气就好像太阳,如果没有阳气将失去新陈代谢的活力。为抵御寒冷,立冬后的养生要以“养藏”为主,需要补充元气,提升阳气。徐熠推荐了一款冬季中药界的补气明星——黄芪。

黄芪,有文字记载的药用历史可追溯《五十二病方》,原文载为“黄耆”,“耆”意为长、年长,人到了六十岁以后,才能称作“耆”,一是说黄芪为“补药之长”“补气诸药之最”;另一说黄耆形态非常长,其药用部位是根,最长可达两米多,是根类药材之最。黄芪其性善动,可补表里内外一身之气,故推崇为“补气诸药之最”。

徐熠推荐了几款黄芪的食疗方——

■ 黄芪红枣枸杞茶:黄芪3—5片、枸杞3—5粒、红枣3粒。黄芪、枸杞和红枣用清水浸泡20—30分钟,红枣撕开后去核;大火煮沸后转小火煮20分钟,可代茶饮。具有补气健脾、滋补肝肾、生津止渴的功效。

■ 黄芪山药粥:黄芪30克、山药60克。将山药研粉,黄芪水煎取汁300毫升,加入山药粉搅匀煮成粥。具有益气生津、健脾固肾的功效。

■ 黄芪党参汤:黄芪30克、党参10克(3:1)。加适量水浸泡20—30分钟,大火煮沸后转小火煮20分钟即可。可补益中气,提高免疫力。



戴佳嘉 绘

黄芪

黄芪为豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根。其味甘,微温。归肺、脾经。具有补气升阳,固表止汗,利水消肿,生津养血,行滞通痹,托毒排脓,敛疮生肌的功效。用于气虚乏力,食少便溏,中气下陷,久泻脱肛,便血崩漏,表虚自汗,气虚水肿,内热消渴,血虚萎黄,半身不遂,痹痛麻木,痈疽难溃,久溃不敛等。二〇二三年国家卫生健康委和国家市场监督管理总局联合发布公告,将黄芪等九种物质纳入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》。

本报记者 郜阳