

本报讯(记者 马丹)今迎清明,风中缠绕着艾香,更萦绕着对故人的哀思。《月令七十二候集解》这样描绘:三月节……物至此,皆以洁齐而清明矣。因此,古人认为,“清明”有草木青青,天空明朗,万物勃勃生机之意。在中国传统六大节日中,只有清明节是以节气命名的,意为“清透明智”。经历了几个朝代的变迁,清明也是二十四节气里唯一一个保留着“节气”“节日”双重身份的节气。

进入四月,春天扑了满怀。清明节气,气象学意义上的春天,已经覆盖长城以南的大部分地区,春天的北界也抵达京津冀。由于冷空气仍然频繁出现,并且降水量增多,清明前后天气容易出现“倒春寒”的降温现象。清明时节的上海,天气晴朗,草木繁盛,常年平均气温为15.5℃,平均降水量为42.4毫米。气温整体上升明显,是上海全年升温幅度最大的节气。对上海而言,清明“雨纷纷”的景象其实并不多见,降雨强度通常较小,大雨以下的降水较多,很少出现日降水量50毫米以上的暴雨天气,大多数时候都沉浸在春和景明之中。

清明假期,两头晴中间微雨,一场局地小雨或在明天赶来应景。今天夜里起,本市上空云系增多,风力略有增强,为明天早晨到上午的局部地区短时小雨酝酿“情绪”。幸好,明天的雨势较弱,持续时间短,影响的区域不多,不会给出行带来太大影响。明天下午起至周日,多云天气重返,最高气温在23℃~24℃。气象专家提醒,白天较为暖和,早晚寒意较重。今天早间各区气温差异较大,市区徐家汇站最低气温有9.7℃,崇明却冷得让人有点发抖,仅为3.5℃。明后天虽然气温有回升,但是最低气温预计在12℃~14℃,昼夜温差有10℃,市民须及时调整着装,谨防感冒。

清明的风 为什么适宜放风筝?

“儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”清明时节,上海的郊野天空,飘起星星点点的“鹞子”,城隍庙的老铺子里竹骨绢面的风筝也挂满了橱窗。清明放风筝的习俗,老底子上海人估计是再熟悉不过,可若要问起“鹞子为什么非得清明放”“一根风筝线怎么从战场‘飘’进弄堂”,恐怕多数人要愣一愣。上海工艺美术职业学院非遗理论与应用创新基地研究员方云拆解出风筝里的“传承门道”。

■ 风筝竟是千年前的“通信工具”?

“仙人鼓风上青冥,一线牵动九霄云。”清明时节里在天空漫天翻飞的风筝,竟曾是古人沟通天地的“神器”。《墨子》记载:“公输子削竹木以为鸢,成而飞之,三日不下”,可见春秋时期风筝已具雏形。方云说,最早的风筝并非童玩,而是原始巫术的载体。古时的巫师们会将祛灾祈福的符咒绘在帛布上,制成“图谶风筝”,借风力送往天际,希望愿望能上达天听。“从‘放病根’‘放晦气’等遗存的古老习俗来看,原始的风筝是人们祈福避灾的一种手段。”

在历史长河中,风筝还一度化身“军事黑科技”:汉代韩信用纸鸢测量未央宫的距离。南朝《资治通鉴》记载羊车儿献策,用系绳纸鸢传递军情敕令。直到唐代,随着清明成为“法定节日”,风筝才从战场“退役”,与踏青、荡秋千一同列入了春日限定娱乐项目,并广受百姓喜爱。“北宋《清明上河图》虹桥畔的纸鸢,正是放风筝这一市井欢乐在千年前的‘定格照’。”方云说。

■ 风筝是不是非得在清明放?

为什么春天那么多节气,唯独清明尤其爱“放风筝”?风筝非得在清明放吗?“从现代角度来看,只要掌握技巧,任何季节都能放飞风筝。”方云解读古人非要将清明和放风筝“捆绑”的玄机:主要还是因为,清明的风在古人心中有着特别的地位,此时正是“好风凭借力”的黄金时刻。

古人认为,“万物齐乎巽(xùn),物至此皆以洁齐

而清明矣”。“巽,特指东南风,也泛指风。在古人眼中,清明是盛行风的转变,吹的是和暖、湿润的风,造就了万物春生,一切因风而齐。《淮南子》中更是认为,春分后十五日,北斗星的斗柄指向乙位,‘清明风至’,将风视为清明节气的第一特征。”方云说,之所以在清明放风筝,一方面是因为春风温暖而强劲,风筝好借风升空;另一方面则是春风送暖适宜户外活动,可谓是身心皆适宜。

科学数据也能佐证这一节气的诗意,清明前后大气环流稳定,风速常达3米/秒—5米/秒,既能保证风筝平稳升空,又能让牵线者从容掌控。“老祖宗没有测风仪器,但‘清明纸鸢高’的谚语是古老智慧的总结。”

■ 海派风筝藏着哪些独门绝技?

诗文中总是叫风筝“纸鸢”,但在上海,“鹞子”才是风筝的特别叫法。上海人叫“鹞子”,北方人喊“纸鸢”,这里面到底有何差别?方云说,北方的“鸢”多为平面绘画,讲究的是“远望如活”,比如,山东潍坊的风筝以沙燕、蜈蚣等造型闻名,而海派“鹞子”的巧妙则藏在竹骨里,篾片弯折、扎制,和江南园林建筑有着异曲同工的精妙,而且,这样的牢固结构还能让“鹞子”飞得高还不易散架。

和北方纸鸢一样,海派风筝历史悠久,最早可追溯到明正德年间的二月二庙会,庙会上鹞子经常一售而空。经过历代风筝制作大师的努力,海派风筝如今有了特有的风格与传承谱系。“它们虽然并不重在竞技,但上海的旧俗更看重‘鹞子带信’,比如,清明夜放的鹞灯,成为黄浦江畔人家望灯就能知归期的心愿。”

到了现代,海派风筝依旧充满烟火气。如今,在奉贤风筝节上,你既可以看到潍坊匠人扎的百米巨龙风筝,也能看到上海老法师用废报纸、快递盒等改制的“环保鹞子”。“无论风筝是哪种模样,都能一蹿上天。所以,风筝并不是竹纸的简单拼凑,而是自然、历史、文化的综合载体,放风筝也是古人留下的宝贵文化体验。”方云感慨道。

本报记者 马丹

早晚捂一捂 睡眠要保证

多吃健脾益胃食物,适当增加户外运动

清明,是春季的第五个节气,是大自然万物复苏、阳气升发的时节。不过,清明时节气候多变,呼吸道疾病也相对高发。岳阳医院呼吸内科王振伟主任医师提醒市民,清明时节注重养生并做好常见疾病的预防,对于维护身体健康十分重要。

民间有“春捂秋冻”的说法,但王振伟提醒,此时只需要留意昼夜温差,在早晚适当“捂一捂”,穿件外套挡风,特殊人群如老人、儿童、慢性呼吸道疾病患者等体质较弱人群注重早晚保暖,避免受凉诱发感冒、老慢支、慢阻肺、哮喘等疾病的急性加重。

清明时节,肝气旺盛,易克脾土,因此饮食上应注重清淡、易消化,避免食用过于油腻、辛辣和刺激性食物,以免加重肠胃负担,损伤脾胃。市民在日常饮食中可以适当食用一些健脾益胃的食物,如山药、薏米、莲子、红枣等。春天正是新鲜蔬菜和水果大量上市的季节,可适当多吃一些富含维生素和矿物质的食物,如菠菜、芹菜、荠菜、香椿、柑橘、草莓等。

清明时节,人们容易出现春困的现象,这是因为春季阳气上升,人体新陈代谢加快,消耗能量较多。而充足的睡眠是提高免疫力的关键。市民每天要保证7—8小时的睡眠时间,让身体得到充分的休息和恢复,睡前可以用温水泡脚,促进血液循环,缓解疲劳,提高睡眠质量。

春意渐浓,亦是户外踏青的好时节,适当的户外运动可以增强心肺功能,提高免疫力。王振伟建议:运动方式上可以选择一些有氧运动,如散步、慢跑、太极拳、六字诀养生功法等。慢跑能够锻炼心肺功能,增强身体的耐力和抗病能力;六字诀养生功法等则注重身体的协调性和柔韧性,通过缓慢的动作和深呼吸,调节气息,疏通经络。在开展户外运动时,要注意选择合适的时间和地点,避免在雾霾天和花粉浓度高的时段外出运动,以免吸入有害物质,引发哮喘、过敏性鼻炎等呼吸道疾病。

王振伟还向大家推荐一个守护呼吸健康的好帮手:迎香穴。该穴位位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,有通利鼻窍、疏风清热的作用。市民们可以用双手食指指腹按揉迎香穴,每次1—2分钟、早晚各一次来进行自我保健,能起到预防感冒,缓解鼻塞、流涕等症状的作用。

本报记者 邵阳



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

放风筝

“清明纸鸢高。”最早的风筝是用来“放病根”“放晦气”的,后又成为战场上传递军情的利器。直到唐代,放风筝才成为广受百姓喜爱的市井娱乐。

在上海,“鹞子”是风筝的特别叫法。鹞子的巧妙藏在竹骨里,将篾片弯折、扎制,使其飞得高还不易散架。

新民
手绘

王嘉玮 绘

