

候鸟南迁进入“加速期”  
上海空中“客人”到了吗

今迎立冬。古人认为，水始冰，地始冻，雉入大水为蜃，用诗意的语言描绘出立冬三候的场景。其中，第三候提到，此时野鸡匿迹，海边却出现了大蛤，蛤的线条与野鸡的羽色有几分相似，因此，古人脑补：野鸡下海变成贝壳。随着自然科学发展，科学家解答了古人的疑惑：真正的“野鸡消失术”是冷空气催促候鸟南下，上海正是它们按下“迁徙加速键”后的补给第一站。

## 一问

上海在迁徙版图里算“几等站”？

每年11月初，正值二十四节气中的“立冬”，也是候鸟南迁进入“加速期”的关键节点。如果说秋分、寒露是迁徙的“发令枪”，那么立冬便是候鸟集中“到站”的小高峰。此时的上海，既是观鸟爱好者的天堂，更是东亚—澳大利西亚候鸟迁飞通道上不可或缺的“黄金驿站”——如果把东亚—澳大利西亚候鸟航线比作“京沪高铁”，上海就是“上海虹桥”级别的枢纽，还是带VIP休息室的那种。

上海自然博物馆研究员何鑫说，上海虽处长江入海口，面积不大，却是候鸟迁徙路线上不可替代的一环。从崇明东滩到南汇嘴，从九段沙到金山三岛，这片由滨海湿地、河口滩涂、农田与城市公园组成的复合生境，恰好为长途跋涉的候鸟提供了“加油站”和“临时宿舍”。尤其对水鸟而言，上海

的滩涂是它们南下途中难得的补给点。“小天鹅、豆雁、赤膀鸭、绿头鸭等冬候鸟会在11月初陆续抵达。有些只是短暂停留补充体力，雁鸭类吃饱喝足继续南飞，鸕鹚类歇两晚再出发，有些则会在此越冬，比如部分银鸥干脆留下来陪你过年，一直待到次年春天。”

## 二问

气候变暖会打乱迁徙节奏吗？

然而，近年来，全球气候变暖，这也悄然改写了候鸟的迁徙剧本。今年入秋偏晚，北方降温迟缓，部分林鸟（如柳莺、鸫类）的南迁时间略有推迟。更让人忧心的可能是食虫鸟类会面临一些困境。由于暖秋延长，昆虫活动期拉长，一些燕子延迟南迁；但一旦寒潮突袭，低空飞行的昆虫骤减，燕子容易因为找不到食物而体力透支，甚至出现滞留、死亡现象。“这不是个别事件，而是气候变化下的连锁反应。”今年10月，北方多地出现燕群集体冻死的新闻，正是这一风险的体现。

何鑫说，很多鸟依赖日照长度和气温变化判断出发时机。“今年寒潮迟到，林鸟确实普遍晚到了3到7天，但水鸟基本按时抵达。这是因为，它们的迁徙更多受日照周期调控，且飞行路线固定，只要中途栖息地还在，就能按计划抵达。不过，从长远来看，气候变暖正在推动整个候鸟世界的格局变化：一些原本远赴华南越冬的雁鸭，如

今选择留在长江流域；而部分南方留鸟也开始在上海全年定居。”

## 三问

哪些候鸟已经到达“上海站”？

上海作为全球最“拥挤”的候鸟通道，东亚—澳大利西亚候鸟迁飞区上的重要栖息地和补给站，拥有丰富的候鸟和留鸟资源，可谓是一座世界级的鸟类之矿。立冬一过，长江口就热闹起来。何鑫介绍说：“上海能见到的冬候鸟基本都在陆续‘上线’了，接下来一个月还会越来越多，真正的高峰期在12月至次年1月。”据近期观测，今年11月上旬，已有小天鹅现身崇明东滩，多种雁鸭类也在南汇嘴湿地集结。

小天鹅通常会率先在崇明东滩现身，它们排成一条白线，像给滩涂镶了一道白色的风景线。绿头鸭、斑嘴鸭、针尾鸭“三兄弟”会紧随其后，黑腹滨鹬、红颈滨鹬密密麻麻，像在滩涂泥面上撒了一把黑芝麻。南汇的滩涂也即将迎来鸕鹚的起降，场面堪比春运。何鑫说：“不要以为只有郊区才能看到候鸟。市区公园其实也会有惊喜，灰背鸫、白腹鸫、黄喉鸭都是抬头可见的‘候鸟彩蛋’。”

何鑫也指出，观鸟日渐成为流行的城市自然活动，人们通过观鸟，能够体会到鸟类和环境之间的一种联系，从而更多地了解上海市的整个生态环境变化。 本报记者 马丹

本报讯（记者 马丹）“立，建始也；冬，终也，万物收藏。”立冬标志着自然界由收转向藏的节奏。此时，我国北方红叶随风起舞，东北早已大雪纷飞，但在长江中下游，冬意尚浅。申城仍处于深秋的温柔怀抱中，街头银杏未尽黄，梧桐尚带绿。

这几天，受短波槽影响，申城天空阴沉，时有小雨飘落。今天清晨，本市各区县气温多在16℃~17℃之间，白天气温缓升至20℃左右，空气湿度高达90%，体感湿润。据上海中心气象台预报，未来三天，雨依旧下下停停。本周六，天空云量较多，偶有小雨，气温回升至22℃，体感转为暖湿。周日，冷空气悄然抵沪，北风渐起，小雨趋于停止，天气明显转凉。下周一在冷空气持续影响下，本市气温会进一步回落，风力加大。下周中期，受低压与冷空气之间气压梯度影响，气温回升乏力，白天最高气温多在18℃~19℃之间徘徊，阴冷感渐浓。

立冬与立春、立夏、立秋并称“四立”，宣示万物在春天萌生，在夏天滋长，在秋天收获，在冬天休藏。民间认为，立冬意味着冬季来临。但是，二十四节气诞生于黄河流域，并不能完全代表我国南北的季节转变。对上海来说，立冬节气是气温下降速度最快的节气，节气“立冬”，天气并不“入冬”。此时发布最多的气象预警为大雾，其次为大风、雷电和霾，寒潮反而少见。上海在立冬节气的常年平均气温为14.5℃，秋高气爽的天气减少，昼凉夜冷。常年平均降水量为35毫米，阴雨天气增多，降雨加上气温降低，容易给人带来阴冷潮湿的体感。根据入冬的严格标准——需连续五天日平均气温低于10℃，上海常年平均入冬日要等到12月5日前后。



扫二维码看  
“节气版·十万个  
为什么”

今天迎来二十四节气中冬天的第一个节气——立冬，它的到来标志着阳气渐收、阴气渐盛，自然界进入“万物收藏”的阶段。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科袁莎莎副主任医师提到，立冬时节的核心是“藏”——藏阳气、藏能量、藏精神，因此市民此时的养生应顺应自然界闭藏之律，以“敛阴护阳”为根本原则，既要抵御低温对身体的刺激，也要预防季节性疾病，为之后到来的冬天打下健康基础。

立冬时节，气温逐渐下降，合理穿衣成为防病养生的第一道防线。袁莎莎提示：保暖为首要！立冬之后，寒气当令，人体最易受寒邪侵袭。头部、颈背部和脚部是人体最易受寒的部位，应特别注意保暖。穿衣应遵循“内薄软、中保暖、外防风”的原则。内衣以薄而软的棉质材质为佳，中层衣服保暖，外套要防风。衣物不宜过紧，以免影响血液循环。此外，穿衣要随温度变化适时增减，不宜一下子穿得过多，避免出汗后受凉。

冬季虽是进补的好时节，但医生提醒，立冬时节的饮食调养要循序渐进，不可骤然大补。立冬饮食应以“温补”为主，如牛羊肉等；同时也要注意“滋阴润燥”，立冬后空气干燥，可多吃白萝卜、冬瓜、银耳、百合、梨等食物。此外，要少食生冷、黏硬的食物，以免损伤脾胃阳气；也不宜过食辛辣燥热的食物，如辣椒、花椒等，以免助燥伤阴。

由于冬季是心血管疾病高发期，尤其是高血压患者饮食宜相对清淡，控制盐分摄入，多吃富含纤维的蔬菜水果，保持大便通畅。

冬季起居应顺应自然界闭藏的规律，以“藏”为主。袁莎莎建议市民调整作息，做到“早睡晚起，必待日光”。早睡可以养护阳气，晚起可以固守阴精。立冬后应当适当延长睡眠时间，最好在晚上10时前入睡，早晨太阳出来后再起床，避免扰动体内潜藏的阳气。

为了营造舒适的室内环境，市民首先要注意室内温度，保持在18℃—22℃为宜，但温度不宜过高——若室内外温差过大，容易导致感冒；同时要注意保持适当的湿度，防止干燥。每天记得定时开窗通风，保持空气新鲜，预防呼吸道疾病传播。若是遇到晴好的天气，可晒会儿太阳，帮助人体温通经脉，提高免疫力，也有助于心情的舒缓。 本报记者 郗阳

养生

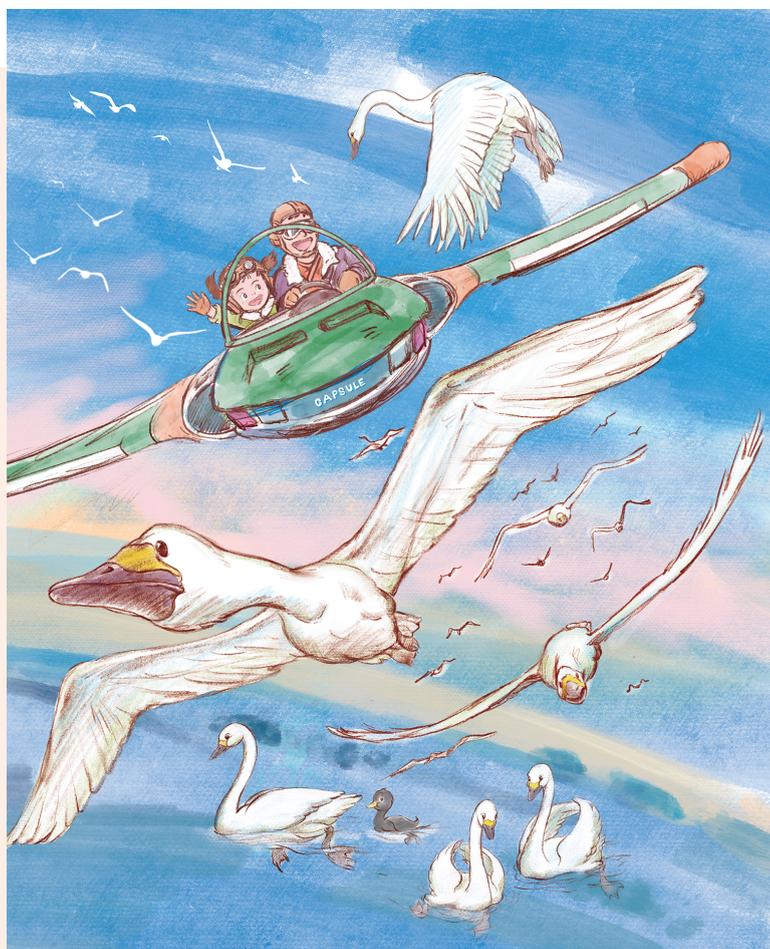
「敛阴护阳」  
「温补」为主

民俗

## 候鸟

立冬候鸟迁徙进入小高峰“加速期”，也是它们集中到站时段。

近年气候变暖，天气节律被打乱，故有候鸟集体滞留等现象。

新民  
手绘

王嘉玮 绘