

立春

一候 东风解冻
二候 蛰虫始振
三候 鱼陟负冰

编者按

节气的“月令七十二候”是古人洞察自然、指导农事的智慧结晶，每五天一候，微观记录大地的开阖。但从立春梅花的“花期抢跑”到立冬环颈雉的生境选择，从燕子在监控探头上筑巢，到貉成为都市“新邻居”……在气候变暖、城市变化等背景交织下，古老的物候正衍生出新说。今年，本报“新七十二候”系列融合报道将把镜头对准江南水乡的“花鸟草虫”，以长三角为坐标，通过对全年二十四节气、七十二候应的深度观察，记录生命在现代文明中的重塑，展现生态的韧性与脉动。

新七十二候



“东风解冻”，春之交响乐才刚刚奏起。梅花报春之后，“蛰虫始振”将唤醒土中微小的生命，而“鱼陟负冰”则预示着水底的鱼儿正背负未化的碎冰游向温暖的浅滩。这些细微的律动，都在提醒我们：寒意正在退场，勃勃生机已悄然到来。

本报联合上海视觉艺术学院师生，使用AIGC技术，为您带来“新七十二候”系列视觉产品。浓郁的国风，清雅的水墨，摩登的现代元素……您更喜欢哪一款？也欢迎您细述你的灵感，加入我们的共创。

AIGC创作 上海视觉艺术学院动画专业22级学生
时婉卿 姜妍 康乐雯 陈安伊
指导老师 邵晓凌 张文倩



扫码看视频

天气

今或迎20年来最暖立春

本报讯（记者 马丹）今天，申城最高气温“摸高”17℃，有望成为近20年来最暖的立春日。气象部门提醒，这只是冬春交替间一次短暂的“插曲”，明夜起降雨降温天气将接踵而至。

立春作为二十四节气之首，寓意着春天的开始。然而，对于上海而言，立春并不等于气象学意义上的“入春”。上海常年平均要在“惊蛰”节气前后（即3月中旬），才会真正进入春天。当下申城仍处于冬季，冷空气依然频繁，立春节气甚至是上海一年中霜冻预警发布最多的时期之一。2004年立春曾出现过20.8℃的“高温”，而2018年立春却遭遇过-

1.0℃的寒潮。

今晨，申城大部分地区最低气温在3~7℃之间。白天气温在偏南风吹拂下一路回升，有可能刷新近20年的立春当日最高温纪录（近20年最暖立春为2007年2月4日，最高气温16.1℃）。短暂的温暖过后，天气形势即将转折。明天白天上海将转为多云到阴，并伴有短时小雨，夜里雨势明显加大。剧烈的降温将在周五到来。在一股强冷空气影响下，本市将再次出现雨雪天气，风力增大，气温骤降，周五全天气温预计将降至6℃以下，体感湿冷。双休日转为晴冷天气，早晚气温跌至冰点以下，有可能创入冬以来新低。

立春
梅花昔日“小寒使者”
变身“立春花旦”

立春，意味着万物起始，春将渐渐回归大地。立春初候说：东风解冻，冻结于冬，遇春风而解散。立春的微风拂过江南，沉睡的冰层开始消融，最先被催开的就是枝头的梅花，也就有了宋代辛弃疾描绘“百花头上开，冰雪寒中见”的景致。

中国传统物候将“花开”视为大地的信使，《蠹海集》等古籍记载的“二十四番花信风”里，梅花本是“小寒一候”的花信，是严冬逆风报信的“使者”。然而，在气候变化的大背景下，这位随“东风解冻”而来的昔日使者正悄然改变着它的物候节奏，成了名副其实的“立春花旦”。

气温波动下的“花期漂移”

如今的物候记录显示，梅花（特别是早中花品种）的盛花期普遍推迟至1月至2月出现，“立春赏梅”已日益成为重要景观。

上海植物园园艺科高级工程师朱继军根据植物园近4年来的物候记录观察到，梅花的花期受气温影响波动很大。以早花品种“龙游梅”为例，开花量达50%以上的盛花期，最早于2024年1月14日出现，其次为今年的1月27日，最晚的是2025年2月15日。不仅盛花期早晚相差近一个月，而且盛花的时间段已在“大寒”至“立春”间，甚至接近“雨水”。这也昭示着气候变化导致植物的生长周期有所不同。

朱继军表示，初步分析可发现，早春气温回升快且稳定，梅花开花就早，如2024年1月14日前一周连续7天最低温在4℃以上，14日最高温达20℃。而2025年1月24日前一周虽然连续8天在4℃以上，但2月上旬气温持续走低，使得开花进程持续被低温打断。一般来说梅花开花早，气温平稳，就有利于延长花期。比如龙游梅，今年1月12日初开，花期已近3周。去年2月6日初开，2月20日满开，花期明显缩短，仅维持了2周。

有趣的是，常被人拿来与梅花相提并论的蜡梅，近几年的花期却较为稳定。朱继军观察到，在气温偏暖的条件下，蜡梅的素心品种今年在1月15日盛开，红心、乔种等其他品种也在一月下旬陆续盛开，总体盛花期在二月上旬结束，部分品种可开放至春节期间。这种“稳定”源于两者不同的开花条件——梅花需先满足低温春化，再累积积温，对气温“节奏”异常敏感；而蜡梅主要依赖适宜的低温与短日照条件，受后续温度波动影响较小。蜡梅花期相对稳

定，也恰好反衬了梅花物候的易变性。

破译气象里的“梅开逻辑”

梅花是如何“先识春风面”？对于气象工作者来说，不仅是诗意，更是严谨的数据模型。浦东新区气象局高级工程师史艳姝解释说，梅花开花预报的主导影响因子源于气候变化。从微观气象条件看，近期天气中的气温波动、降水分布等是影响植物发育的关键变量。

为了精准捕捉梅花的脚步，浦东新区气象局自2023年起便联合上海市气候中心、世纪公园等多方力量，通过详细记录物候并结合气象资料，建立了专项预报模型。一个显著的例证是：2023年梅花初花期预报发布时，气象站资料统计显示，当年1月平均气温较往年略低，关键发育期遭遇了阶段性低温。以当时世纪公园的监测为例，早花品种“绿萼”于1月12日露色，略晚于2022年。监测数据证明，热量条件的微小差异便能直接导致花期的明显微调。

事实上，梅花品种繁多，受气候、生产管理等因素交织影响，并没有特别固定的开花顺序。这种跨部门的联合观测，正是希望通过更扎实的物候记录与气象资料匹配，让都市旅游气象服务更具针对性，帮市民精准“踏青寻梅”。

园艺配植让“春意”延续

梅花成为“立春主角”的另一个原因，或许在于园艺的进步。朱继军表示，古人将“梅花”视为一个整体，而现代园艺的科学品种培育与配植，不仅为梅花进行了详细的分类，更人为打造了长达数月的赏梅时段，也改变了单一品种的物候节奏。从早花品种（如玉蝶等），到晚花品种（如美人梅等），整个赏梅季可持续1至2个月。

比如在上海植物园，早花品种在立春已进入盛花期，报春粉梅、繁星淡粉梅、乳香玉蝶梅、龙游梅、月宫殿梅、大杯梅、小红长须梅等的花量都已在六七成以上。接下来，中花品种南京红官粉梅、久观绿萼梅、照水朱砂梅、吴服垂枝梅、锦红垂枝梅、昆明小跳枝、丰后梅等，花期将在2月中旬。最晚的美人梅、台阁绿萼梅等，预计将在3月上旬开放。今年春节期间，金钱绿萼梅、淡丰后梅、复晚跳枝梅等可进入花期，形成赏梅高峰。

本报记者 马丹 金旻矣

养生

中医六字诀+神仙汤茶
助你稳过乍暖还寒时

立，是开始之意；春，代表着温暖、生长。立春意味着新的一个轮回业已开启，万物起始、一切更生。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科姜恺副主任医师提到，尽管立春期间气温开始回升，但我国大部分地区仍处于寒冷的冬季，而这种“乍暖还寒”的气候特点，正是心脑血管疾病高发的重要诱因。

■ 养生妙招一：让身体处在“不冷不热刚刚好”的状态

贴身穿柔软透气的纯棉衣物，吸汗又舒服；中间加一件保暖的抓绒或者羊毛衫，能留住热量，隔开外面的冷气；外面套一件能挡风、有一定厚度的外套，一早一晚或者起风的时候就能派上用场。

立春时节光穿得暖还不够，由于立春昼夜及室内外温差显著，会导致呼吸道黏膜下的血管频繁收缩与舒张，影响其血液供应和正常的屏障功能，使得局部的免疫防御能力下降，因此还需特别关注呼吸系统的防护，以免被冬春季常见的流感、过敏等呼吸道疾病侵袭。

■ 养生妙招二：食住行记得“六字诀”

起居环境上要注重“避”与“通”。在多变或气温起伏大的天气适时佩戴口罩，既能减少冷空气对呼吸道的直接刺激，也能有效过滤部分病原体和过敏原；也要记得保持室内空气流通，但需注意的是在大风或空气质量不佳时，及时关闭门窗。

体育活动要顺应“时”与“缓”。避免在深夜

等气温过低时段进行户外锻炼，可选择在日间气温回升、风和日丽时进行散步、慢跑等活动，运动强度以周身温暖至微汗为宜，避免大汗淋漓反而耗伤阳气、招致风寒。

饮食起居强调“和”与“藏”。饮食宜均衡而富有营养，多食新鲜蔬菜，适量饮水，保持呼吸道黏膜湿润；保证规律充足的睡眠，避免熬夜暗耗，这是维持“卫气”充足、提升免疫力的根本。

■ 养生妙招三：药食同源可品“一汤一茶”

立春到了，很适合品尝“防风葱白鸡汤”，取鸡肉半只温中益气，奠定补养之基；配防风10克以祛风固表，佐须葱白5段、生姜数片，取其辛温之性以发散寒邪、通达阳气；再加红枣数枚甘缓调和。此汤温而不燥，既有鸡肉红枣之补益，又得防风葱姜之宣通，巧妙地将“食辛以助春阳”的理念融入日常饮食中，能温和扶助正气。

从立春开始，市民要尤其重视对肝的调养。这时，喝杯芳香的“玫瑰柴胡解郁茶”就显得尤其合适。取玫瑰花3克、柴胡3克、陈皮2克、红枣（去核）2枚，将所有材料放入茶壶或保温杯中，冲入约300毫升滚烫开水，加盖焖泡15—20分钟后，即可饮用，可反复冲泡至味淡。此茶以柴胡疏肝解郁为君，玫瑰理气活血为臣，佐以陈皮健脾理气，红枣甘缓调和。全方旨在温和地疏通郁结的肝气，缓解立春常见的情绪低落、烦躁或胸闷等症。

本报记者 郢阳