

雨水

一候 獭祭鱼
二候 雁北归
三候 草木萌动

雨水时节，冰消雪融，水獭捕鱼陈列岸边，好像在祭拜天地，这便是初候“獭祭鱼”。再过五日，大雁感知阳气回升，振翅北归，迎来二候“雁北归”。到了三候，阳气蒸腾，春雨绵绵，草木在地中萌动，破土抽芽，自此万物逐渐复苏。



AIGC创作 上海视觉艺术学院动画专业学生
姜妍 康乐雯 陈姿伊
指导老师 谢晓凌 张文倩



新七十二候

“水乡之王”消失 “外来房客”补缺

今天迎来雨水节气。当春天的第二轮律动在细雨中开启，大自然里总少不了一个机灵的身影——水獭。在先秦《逸周书》的记录中，雨水之日“獭祭鱼”。这种被描述为“取鲤鱼置水边，四面陈之”的行为，其实是水獭在春季鱼汛时捕鱼玩耍或求偶送礼的本能表现。然而，在现代上海，这种被民间亲昵称为“水狗”的生灵，已在钢筋水泥的河道间销声匿迹很久。

【一问】

上海还有没有野生水獭？

古人对水獭这种生物并不陌生，甚至将“獭祭鱼”作为雨水时节最标志性的物候活动之一，可见上千年它们十分常见。古人观察到，水獭捕鱼后常将鱼儿们整齐地陈列在岸边，宛如祭祀。上海师范大学生命科学院蒋韦斌老师解释说，这种有趣的行为背后其实藏着生态逻辑，“水獭是湿地里的‘顶级捕猎者’，雨水时节冰雪消融，鱼群活跃，水獭在此时捕鱼频率极高。它们有时是为了教导幼崽捕猎，有时则是出于求偶时的‘礼赠’本能，将吃不完的鱼堆叠在岸，成了古人眼中的‘祭礼’。”

江南也曾是水獭的乐土。在被称为“最早的江南”的江苏溧阳阳阳家遗址中，考古学家挖掘出了距今约8000年前的水獭骨骼遗存。而在上海博物馆收藏的西汉“双獭捕鱼戈”上，也能窥见2000年前水獭在江南水乡活跃的身影。然而，“近现代的上海已经看不到野生水獭了。”蒋韦斌说。

从昔日的物候标志到如今的销声匿迹，水獭的退场是城市化进程与生境退化的共同结果。蒋韦斌分析，由于防汛和航运需求，大量自然蜿蜒的土质河岸被改造成了垂直硬化的护岸，“水獭需要在水边的树根、石缝或茂密灌丛中挖掘巢穴，水泥岸壁完全阻断了这种可能”。此外，河道填埋导致的生境破碎化、水质恶化引起的食物网坍塌，以及繁忙航运的噪声干扰，共同切断了水獭这个曾经“水乡之王”的回家之路。

【二问】

中国水獭“三兄弟”在何方？

作为湿地生态链的高级捕食者，水獭这样的水生哺乳动物在生态系统中扮演着无可替代的角色。蒋韦斌这样描述水獭的生物特

征：“水獭身体细长呈流线型，头扁耳小脚短，趾间有蹼，毛发浓密，伴水而生。”

虽然水獭在上海已经难觅踪迹，但在我国广袤的疆域内，三种水獭依然隐藏在大自然之中，有时候还会在人类面前现身。蒋韦斌介绍说：我国主要有三种水獭，包括欧亚水獭、亚洲小爪水獭和江獭。其中，欧亚水獭是分布最广的种群，从东北长白山到长江流域皆能发现它们的足迹。欧亚水獭是典型的“憨憨大饼脸”，高纬度种群的毛发密度可达每平方厘米近7万根。

相比之下，体型最小的亚洲小爪水獭则长得更“萌”，爪子退化到“一丁点”，却能用敏锐的指端在水下摸索虾蟹，它们主要栖息在华南及西南的雨林中。而战力最强悍的“老大哥”江獭，头骨狭长、咬合力惊人，也曾广泛分布在我国华西和西南区域，但它更易受人类生活影响，近10年来，人们几乎已经看不到它的踪迹。

目前，这“三兄弟”均被列为国家二级保护野生动物，受到严格保护。

【三问】

谁是鸠占雀巢的“外来房客”？

当本土的“水乡之王”消失，谁会来填补这片水域的“职位空缺”？最近一轮上海动植物大调查中，红外相机在青浦等水系发达地区捕捉到了一个神似水獭、却显得粗糙笨拙的身影——海狸鼠。

海狸鼠，这个原本在动画片里啃木头的家伙，正悄然成为上海湿地的稳定“房客”。蒋韦斌告诉记者，这种从南美洲引进、后因人为遗弃而适应环境的入侵物种，在青浦等水系发达地区已有稳定种群分布。尽管外形容易混淆，但两者在演化史上分家极早：水獭是肉食目，而海狸鼠是啮齿目，门齿强大且呈鲜艳的橙黄色。

“看上去似乎是生态链中的角色替补，但实际上海狸鼠是不速之客。”蒋韦斌担忧，由于在上海缺少天敌，它们在夜晚大肆啃食莲藕、茭白等农作物和芦苇、蒲草等水生植物，不仅造成农业损失，也会导致湿地功能退化。“在一个特大城市里，每一个物种的进退，都是人与自然博弈的结果。我们记录水獭的消失，也监测海狸鼠的入侵，就是为了不断研究如何让人与自然和谐共生。”

本报记者 马丹

养生

雨水时节养生 更重祛湿健脾



“好雨知时节，当春乃发生。”新春佳节之际，我们迎来了二十四节气的第二个节气：雨水。顾名思义，雨水代表了立春后天气逐渐回暖，冰雪开始融化，降水量随之增加的自然现象。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肝病科高司成副主任医师提到，降水量增多，人体相对更易被湿邪侵袭，出现脾胃不适、关节疼痛等问题，因此雨水时节养生，更重祛湿健脾。

■ 养生妙招一：“春捂”防寒，护体避湿

雨水节气，气温多变，温差较大，阴雨连绵，湿邪易入。高司成建议市民重视“春捂”，不要过早减衣，选择保暖且透气的棉质衣物将湿寒邪气阻挡在外。风寒湿易合而生痹，湿气滞留关节常易引发疼痛。因此在雨水时节，市民朋友无论是否有关节炎等疾患，都应重点保护膝、肘、肩等关节部位，必要时还可以通过穿戴护膝等加强防护。

■ 养生妙招二：健脾祛湿，食疗为先

雨水节气，恰好处于马年春节，过年怎么吃，健康又潮流？高司成给出几点小贴士：一是合理搭配，主食粗细搭配，蔬果必不可少，肉类精挑细选；二是健康烹饪，多用蒸煮炖，少用炸烤煎；三是零食适当，分级分类，警惕过量；四是限量饮酒，小酌慢饮。

雨水饮食宜以清淡、温补为主，避免生冷

油腻。市民朋友可相对多吃点薏米、山药、红豆等健脾祛湿食材。部分人群由于消化功能偏弱，会时常出现湿困脾胃、运化功能失常所导致的腹泻、腹胀等症状，因此生冷食物（如刺身等）应选择不吃或少吃，相应地多吃温热易消化的食物。

雨水节气很适合品尝薏米红豆粥。其中薏米利湿健脾，红豆补血养心，合用可祛湿气、健脾胃，适合雨水节气常感疲劳、浮肿的人群。此外，市民也可另加枸杞滋补肝肾、益精明目，加几颗莲子养心清火，或配合百合润肺养颜。

■ 养生妙招三：防潮养阳，适度运动

春季天气逐渐回暖，市民应更注重防潮通风。住处如湿度较高易滋生霉菌。高司成建议室内保持通风，每日开窗至少2次，每次30分钟以上，也可以通过使用除湿机、空调除湿功能、竹炭包或除湿袋。此外，由于湿气扰心，人们在夜晚也可能失眠睡不踏实，建议卧室避免摆放过多绿植，睡前可用温水泡脚，亦可加艾叶10克以助安神。

雨水节气，推荐温和的活动以疏通经络，防湿邪滞留。对于久坐族，更应注重关节灵活性及功能状态。一方面要避免雨中或高湿度时的长时间户外行走，运动后及时擦干汗液；另一方面要学习和掌握一些功能锻炼方法，让肌肉和关节有适度的运动。

本报记者 郁阳

大年初二阳光发力 申城气温回升明显

天气

本报讯（记者 马丹）今天是大年初二，也是二十四节气中的雨水。申城在晴好天气中开启新的一年，早晨虽有寒意，但白天阳光发力，气温回升明显，应了节气里“回暖”的题中之意。

古人云：“东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”对于雨水，古人有两种观点，一是“雨水节气是开始下雨的节气”，二是“雨水节气是不再下雪的节气”。其实，在二十四节气发源地黄河流域，“雨水”并不意味着这天一定降雨，而是代表着雨量的增多，有些北方地区甚至还有“三月桃花雪”的天气现象，因此，雨水的气候定义指的是：从此时起，降雨的概率开始高于降雪的概率。在春季节气中，雨水回暖进度最慢，冬季范

围仍大，大家要适度“春捂”。

但是，雨水节气对上海来说“名副其实”。在这个节气中，上海的确表现出雨水增多、雨日增加、气温回升的特点。今年的天气就很应景，假期前半程晴暖相伴，后半程则可能迎来转折。未来三天，本市受高空西北气流控制，以晴到多云为主，气温逐日回升。初三早晨气温仍较低，市区最低4℃，部分郊区仍在冰点以下；初五、初六最低气温将重回10℃以上，初五达到回暖顶峰，最高气温可达23℃，体感温暖如春。回暖之后的冷空气已“预订”。初七前后，受新一轮冷空气影响，本市将迎来大风、降温降雨天气，正值返程高峰，提醒市民密切关注最新预报，提前规划行程。