

## 春分

初候 元鸟至  
二候 雷乃发声  
三候 始电

春分时刻，燕子即将南归，春雷阵阵鸣响，电光初现天空。然而，在气候变迁的春天里，已和人类共生共存上万年的燕子正努力在闹市里寻找它们的“屋檐替”，以顽强的生命博弈，呼唤更具生态温情的城市规划。

新七十二候



AIGC创作 张文倩(上海视觉艺术学院教师)  
图片编辑 刘玉萍



扫码看视频

天气

## 昼夜平分 春已过半 周六最“阳光”宜洗晒 下周又“变脸”雨再来

本报讯(记者 马丹)今天是农历二月初二,民间俗称“龙抬头”的日子,我们也迎来了二十四节气中的“春分”。春分有两重含义,一是“昼夜平分”,今天白天和黑夜等长;二是“平分春季”,意味着春天已经过半。对上海而言,春分节气整体升温明显,降水增多,大多数年份此时已入春。不过,今年的春天来得格外早。2月26日,上海正式入春,比常年3月13日的平均入春时间足足早了15天。

今天白天最高气温可达15℃附近,搭配徐徐偏东风,体感舒适。真正的惊喜在双休日。周六将是近期最“阳光”的一天,积攒的衣物可以抓紧洗晒,也很适合大家外出踏青赏花。周日白天云系略多一些,但也没有雨

水打扰。双休日白天暖意融融,最高气温可升至17℃~19℃,早晚仍有早春的凉意,最低气温在7℃~11℃,出门记得带件薄外套。

气象资料显示,春分节气是上海真正“雨纷纷”的时节。无论是雨量还是雨日,春分都要比惊蛰和清明更多,有时还会出现春季连阴雨。这个节气最常见的气象灾害预警依次为大雾、雷电和大风。下周,申城天气又要变脸。暖气流趋于活跃,本市又要迎来时阴时雨的天气,其中,下周一和周四前后的降水较为明显。气温总体先降后升,最低气温9℃~12℃,最高14℃~19℃。需要提醒的是,下周空气湿度较大,降水的间歇还可能伴有雨雾、低云等低能见度天气,出行请注意交通安全。

## “元鸟”飞入高楼时代 燕子面临“住房危机”

在二十四节气的七十二候中,燕子以“元鸟”之名,最早出现在春分的起始——初候“元鸟至”,意味着春天万物复苏,燕子南归。燕子从北方飞抵上海还需要时日,但从“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”的诗句到“小燕子穿花衣,年年春天到这里”的歌曲,燕子都是人们心目中“春天来了”的不二代表。

只不过,如今想在城市里看一眼“元鸟”越来越难。“高层建筑动辄几十层,适合燕子筑巢的‘点’越来越少了。”上海自然博物馆研究员何鑫感慨道,在现代建筑的玻璃幕墙与平滑墙体间,燕子正经历着一场前所未有的“住房危机”。

### “邻里默契”绵延上万年

家燕、金腰燕这类人们熟悉的燕子原本栖息于岩石缝隙或山崖遮挡处。何鑫说:“万年前,人类开始进入定居生活。早期的土木房屋复刻了山崖远离地面且垂直陡峭的安全属性,加上人类聚居地附近的农作物吸引了大量昆虫,为燕子提供了丰富的食物,使得燕子伴人而居的习性延续至今,开启了人与燕子同住一个屋檐下的历史。”在科学研究中,家燕与金腰燕曾因农耕文明的发展而经历过种群爆发。

燕子入户,向来被中国人视为“家宅和睦、丰收在望”的吉祥象征。何鑫说,燕子性情敏锐但胆小,选择入户筑巢,并不是真的为了报恩,而是看中了人类居所天然驱逐蛇、鼠等天敌,满足它们对安全感的本能寻求。而燕子又是天生的食虫专家,一户人家若有燕子驻足,周边田间的害虫往往会被燕子捕食一光。“久而久之,人和燕子达成了‘燕子入户即祥瑞’的生态共生默契。”

在江南乡村,人们至今仍对燕子的到访表示欢迎,甚至多数地区都保留着在燕巢下放置托板承接粪便的习惯。

### 燕窝和“燕窝”各有不同

谈及燕子筑巢,大多数人的第一反应就是可食用的滋补佳品“燕窝”。“但真正产出燕窝的是金丝燕,它们属于雨燕目,和属于雀形目的家燕的亲缘关系非常疏远。只是,这两种不同来源的物种为了适应相似环境而长得有些相像,在生物学上称为‘趋同演化’现象。”何鑫说,金丝燕主要栖息在东南亚一带的山地洞穴悬崖峭壁上,它们的筑巢方式极度特殊,是利用发达唾液腺分泌出的唾液,混合少量的羽毛或苔藓凝

结而成,而我们身边的家燕,其巢穴主要成分始终是泥土和草茎。

不过,上海的燕子家族的“房型”也远比想象中丰富。家燕与金腰燕是上海最常见的“泥瓦匠”,它们衔取湿润的泥土,混合唾液与稻草,一点点在墙头上、长廊顶端糊制出碗状或花瓶状的居所。这种对泥土的依赖,使得它们在水泥硬化严重的中心城区,需要为寻找合适的“建筑材料”而大费周章。相比之下,崖沙燕则是名副其实的“开路先锋”,它们不堆泥,会在河道两岸的土坡中直接挖掘出横向的洞穴定居。

### 为筑巢燕留一处屋檐

钢筋水泥时代,“同一屋檐下”的人燕安居契约正面临着“毁约”的风险。“近年来,在城市闹市区看到燕子筑巢的机会越来越少了。”何鑫说,全硬化的地面让燕子们难觅筑巢必需的湿泥,光滑的高楼则让“衔泥入户”失去了物理上的落脚点。在“寻找新家”的过程中,不同种类的燕子展现出了迥异的性格。家燕和金腰燕依然固守着“泥瓦匠”的传统,它们必须衔取湿泥糊制巢穴,这种坚持让它们在全玻璃幕墙的现代社区屡屡碰壁;相比之下,“土工”出身的崖沙燕,则可能因为误入建筑工地地基深坑挖土筑巢,而被迫陷入生存危机。

“其实,燕子们没有放弃,努力寻找闹市里的悬崖、屋檐的替。我曾路过苏州河边的一个消防站。由于消防车进出需要,车库的檐口比普通建筑的一楼稍高,而且保留了宽大的遮檐,这种结构意外地契合了燕子对巢穴避雨性能的需求。”何鑫说,他观察了那一家子燕子许久,它们不仅能避开骚扰,还利用苏州河周边的水系捕食,完成生命的延续。去年,城市里的观鸟者也曾在大宁公园等城市中心的绿地发现过家燕筑巢的景象。

随着全球变暖与城市热岛效应,燕子的物候节奏在悄然调整,比如,今年春天暖得早,牵动着候鸟的归期。“多数鸟类都在气候变化中不停地‘试错’。”何鑫表示,一些种群会尝试更早从南方北返,抢占稀缺筑巢地,甚至在上海南汇东滩等地,已经出现了一小部分不再迁徙、常年留守的定居种群。“这给城市规划带来思考:一个真正文明的现代都市,是否也能为这些相处了万年的‘老邻居’多留一处可以衔泥的湿地、多筑一座遮风挡雨的屋檐。” 本报记者 马丹

养生

## 万物生发百病易感 疏肝健脾多吃芽菜

今天迎来春分节气。春分,既是自然界阴阳平衡的节点,也是人体调养身体、协调脏腑功能的黄金时期。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科刘春芳副主任医师提到,春分时节气温逐渐回暖,但昼夜温差大且风邪当令,是万物生发的季节,更是“百病发作”的易感期。市民养生要调和阴阳,疏肝健脾,贵在“平衡”。

### ■ 养生妙招一:衣物宽松,下厚上薄

春分昼夜温差大,市民要根据体感随时增减。同时,衣着款式宜宽松,避免紧身衣裤束缚身体,有助于气血流动和阳气的顺畅生发。另外可以遵循“下厚上薄”的原则,裤子、袜子要穿得厚一些,保持下肢温暖;上衣可以适当穿得薄一点,以适应阳气上升趋势。这样既助阳气生发,又能抵御下半身的寒湿之气。

刘春芳提醒,这个时节若不注意保暖,极易诱发上呼吸道感染、支气管炎等呼吸道疾病;对于心脑血管疾病的中老年人,气温波动会导致血管收缩舒张失调,容易诱发血压波动或心绞痛,因此出门建议随身携带外套,早晚温差大时及时添衣。

### ■ 养生妙招二:多吃“青绿芽菜”,避免辛辣油腻

春分饮食调养应当遵循“以平为期”的原则,寒热相配、阴阳互补。

“青色入肝”,春分节气的时令蔬菜富含生发之气。推荐多吃香椿、荠菜、豆芽、韭菜、菠菜等。这些食物不仅能疏肝理气,还能补充维生素和粗纤维,预防因春季肝阳上亢导致的口苦咽干、便秘等问题。

春分是过敏性鼻炎、哮喘、皮肤过敏及高血压的高发期。饮食上要避免过于辛辣、油腻和“发物”(如虾、蟹、羊肉等),以免引动内热,诱发过敏等。

推荐一道养生药膳:香椿炒鸡蛋。中医认为,香椿味苦性寒,有清热解毒、醒脾开胃之功效,鸡蛋则滋阴润燥。这道菜营养丰富,能疏肝气、健脾胃,适合春分时节因肝气不舒导致食欲不振、心情烦闷的人食用。

### ■ 养生妙招三:夜卧早起,踏青缓行

《黄帝内经》提到,春三月要“夜卧早起,广步于庭”。这里的“夜卧”不是指熬夜,而是相比冬季可以适当晚睡一点,刘春芳建议市民在晚上11时许入睡,早上6~7时起床。午间可小憩30分钟,有助于养阴敛阳,是为“子午觉”。

春属木,与肝相应。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。春分时节,是外出活动、放松身心的最佳时期,而运动是升发阳气、宣泄冬季积存内热的最佳途径。推荐到郊外、公园踏青,看看绿色植物,有助于舒缓眼部疲劳,平定肝火,缓解焦虑和压抑的情绪。 本报记者 郗阳