

清明

初候，桐始华
二候，田鼠化为鴽(rú)
三候，虹始见

清明时节，油桐花开，田鼠入穴，彩虹现身。在古人的想象里，田鼠在此时化为鸛鹑类小鸟。但在现实中，鼠类家族在城市化进程中经历了一场见招拆招的生境突围。如今，人们知道，这些昔日的“五谷之贼”既是改善土壤的工程师，也是维持生态平衡的一环，而鼠类家族成员野外生存与案头宠物的平行人生，显示了城市对生命多样性的包容。

新七十二候



AIGC创作 祁述凡(上海视觉艺术学院学生)
图片编辑 刘玉萍



扫码看视频

天气

春和景明迎清明
申城今日暖意浓

本报讯(记者 马丹)今天迎来二十四节气中的“清明”，申城天气春和景明，暖意融融。受辐射降温影响，昨夜今晨金山、崇明、松江等地出现能见度不足1公里的雾，日出后雾气消散。白天以多云为主，夜里云系逐渐增多，转为多云到阴。早晨全市大部分地区最低气温在10~14℃，白天阳光助力，最高气温可达25℃，南到东南风4~5级，体感温暖甚至有些微热。不过昼夜温差较大，早出晚归的市民记得备件薄外套。

清明小长假已近尾声。明天是假期最后一天，受弱冷空气扩散影响，本市转为多云到阴，气温略有下降，在14~24℃之间，仍适宜出行。假期过后，申城将进入多降水天气过程，气温起伏不大，整体维持在13~24℃。

说起清明，很多人会想起“清明时节雨纷纷”的诗句。但气象数据显示，

上海清明节气却常常是“春和景明，暖意融融”。与上一个节气“春分”相比，清明是上海全年升温幅度最大的节气，常年平均气温达15.5℃，平均降水量反而略有减少，日降雨一般在大雨以下。所谓“雨纷纷”的景象，在江南一带往往要到谷雨前后才更为典型。与此同时，清明的天气“主角”还有春风。春季是我国出现大风概率最高的季节，此时处于冬季风转为夏季风的过渡时期，尤其在4月份，暖湿空气开始反攻，冷空气依然活跃，冷暖变化很大，导致气温梯度大，极易产生大风。常年清明节气期间，甘肃、宁夏、陕西、山西、北京、山东等地平均最大风力可达4级左右，正是“忙趁东风放纸鸢”的最好时节。很多谚语也预示了清明时节多大风，例如“清明寒食风动土，刮到小满四十五”“清明雨渐增，天天好刮风”等。

田鼠没“化为鴽”
它们都去哪儿了

清明时节，桐花绽放，彩虹现身，细雨浸润田垄。在古人的自然观察里，原本活跃在田垄间的田鼠似乎钻进地洞“隐身”了，取而代之的是成群出没的鸛鹑类小鸟(鴽)。这种“鼠入穴而鸟出没”的视觉差，让人产生了联想：难道是嫌弃阴湿的田鼠变身为了喜阳的飞鸟？上海师范大学生命科学学院蒋韦斌老师说，这种对万物化生的想象，其实藏着农业社会对田鼠爱恨交织的复杂情绪，它们既是“五谷之贼”，又是土地里不可忽视的活跃分子之一。“如今，现代农业的机械轰鸣与化学防线取代了旧时的农耕节律，这些田间的小房客为了生存，也在现代生境里‘见招拆招’。”

地毯式围剿下“强鼠生存”

“田鼠的‘隐身’，在现代科学看来，其实是种群在巨大的生存压力下重新洗牌。”蒋韦斌指出，自上世纪八十年代以来，大规模以抗凝血杀鼠剂为代表的化学灭鼠剂投放，看似高效的“地毯式”围剿改变了鼠类群落的物种构成。长期的追踪研究揭示了一个现实：持续的化学灭鼠并不是对所有田鼠“一视同仁”。“比如，广东地区的一项长期监测显示，在这场漫长的博弈中，那些体形小、耐药力弱的黄毛鼠种群比例正在显著下降，而身强力壮、竞争力更强的板齿鼠数量却在抬头。这种强者愈强的现象，就像是药剂在田野间设下了一道无形的筛子，只有生命力最强悍的品种才能留下来。”

而在上海的农田与生活区边缘，鼠类家族的真实生存状态也非常明晰。上海地区主要鼠类有1科3属4种，其中，小家鼠占据浦东鼠类调查“半壁江山”；褐家鼠体形较大，在农田和居民区均有分布；背部有明显条纹黑线的姬鼠主要栖息在农田荒地间；黄胸鼠携带恙螨指数较高，容易传染疾病，曾在吴淞地区占据优势。这几类都在钢筋水泥的缝隙与田埂间各自寻找生存的“隐秘点”。

“一只耳”实为“非鼠之鼠”

在大家的童年记忆里，关于鼠类的“误会”从未停止。上海美术电影制片厂的经典动画片《黑猫警长》第一集里，令人印象最深的就是偷面粉的贼鼠“一只耳”。很多人以为那是老鼠，其实它的原型是臭鼩鼯。

“人们为了保护粮食，向它挥起扫帚，这位‘黑猫警长’眼里的嫌疑人在自然界有比老鼠更

为复杂的习性。”蒋韦斌说，臭鼩鼯虽然外形似鼠，但其实属于食虫目，和啮齿目的老鼠完全是两家人。“它主要以昆虫、蠕虫为食，甚至能捕食小型鼠类，偶尔也会吃些植物种子或人类厨余。这种和老鼠外形酷似、习性迥异的生物，在上海地区其实十分常见。”

“五谷之贼”也有生态功能

作为传统的“五谷之贼”，鼠类的破坏力确实直观。一只成年田鼠每天能消耗20至30克粮食。但是，在农业的天平上，对鼠的评价并不是单一、负面的。“鼠类取食果实后，种子通过其消化道排出，不仅帮助种子传播到更远的地方，甚至还能提高种子萌发率。松鼠和松鼠有储存食物的习性，它们将橡果、松子等种子埋藏在地下，这些被遗忘的种子会在春天发芽，成为新的树木。田鼠、鼯鼠则是土地里的工程师，它们在地下挖掘复杂的洞穴系统，改善了土壤的通气性和透水性。更关键的是，作为食物链底层的基石，它们是蛇、猫头鹰等天敌赖以生存的能量源泉。”蒋韦斌表示，如果只盯着“消灭”这一个维度，或许真的会低估了农田生态系统的复杂性。

如今，在野外，鼠害防控已从单纯的“围剿”转向了更有温度的“生态调控”。毒饵站替代了裸露投药，TBS围栏技术减少了化学依赖，蛇、猫头鹰这些曾经的“自然盟友”，重新回到了维持农田平衡的视线中。

从“人人喊打”到“掌上明珠”

人与鼠的关系也在发生着奇妙的“平行演化”。一方面，鼠类确实携带并传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种病原体，严重威胁人类健康，还会啃咬家具、电线、书籍等，造成财产损失甚至引发火灾；另一方面，它也成为最重要的模式生物，在生物医学研究中发挥了无可替代的作用。

蒋韦斌说，野外的鼠越来越难见，但经过长期驯化和选育的宠物鼠，正以另外一种身份融入人类生活。“它们性格温顺，互动性强，已经成为全球范围内仅次于猫、狗的第三大热门宠物类别。比如，最为常见、憨态可掬的仓鼠；智商高、性格温和亲人的‘大鼠’驯化种花枝鼠；性格温顺胆小、叫声多变的豚鼠，还有好奇心强、动作敏捷的龙猫……它们与人们见到的野亲戚早已是‘两回事’。”

本报记者 马丹

养生

穿衣要知寒知热
饮食得清淡平和

清明，是二十四节气中的第五个节气。此时草长莺飞，人们能享受到春的美好，也面临着一些健康问题。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病科史默怡副主任医师说，清明气温波动较大且南方雨水增多，湿气渐重，容易发生“外湿引动内湿”，出现困倦乏力、四肢酸痛沉重的情况，有湿疹病史者可能复发湿疹、感冒、咳嗽等呼吸道疾病也容易找上呼吸道免疫屏障脆弱人群；此外，随着人们到户外活动，花粉、动物毛发、颗粒物浓度的升高容易引起过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、哮喘的复发。

因此，市民要加强清明时节的调摄，养肝健脾，平衡阴阳，让气血、脏腑达到强盛和谐的状态。

■ 养生妙招一：合理春捂，洋葱式穿衣很实用
俗话说“二八月乱穿衣”，清明时节常可见短袖与棉服同框的街景。史默怡提到，于养生而言，这个节气的穿衣精髓在于“合理春捂”。

针对温差大的特点，“洋葱式穿衣法”还是很有效的。内层穿透气吸汗的棉质或功能性速干面料衣服，中层穿薄毛衣或薄针织衫起到锁温的作用，外层穿防风外套、风衣夹克抵御冷风。这样搭配穿脱很方便，避免出汗后受风着凉，尤其适合老人、儿童以及有慢性呼吸道疾病(如慢阻肺、哮喘)的患者。

■ 养生妙招二：清补为主，多吃“柔肝”时令菜
清明饮食，贵在“清”与“明”。饮食上应以

清补、柔肝、健脾、祛湿为养护原则，少吃发物、凉物、油腻之物，以免诱发或加重病情。

中医认为“春与肝相应”，清明应多吃应季绿色蔬菜以疏肝柔肝，如荠菜能清肝明目、凉血止血；菠菜能利五脏、通血脉，对春季肝阴不足引起的高血压、头晕有食疗作用；芹菜平肝清热，是高血压患者的理想食材。

湿气重容易导致身体困重、食欲不振。此时可在日常饮食中加入一些健脾祛湿的食材。例如山药、红枣能补脾益肺，薏米、白扁豆可健脾利水渗湿。早餐煮粥时放一把，或者煲汤时加入，都能有效防范湿邪入侵。

■ 养生妙招三：适度运动，踏青赏花调情志

清明扫墓与踏青的习俗，其实正契合了春季养生的核心——“动”与“达”。既要让身体动起来，也要让情志舒畅通达。

史默怡说，清明时节，散步、慢跑、太极拳、八段锦等有氧运动最为适宜，它们能促进气血流通，增强心肺功能。特别是八段锦中的“两手托天理三焦”和“左右开弓似射雕”，能有效拉伸肝胆经络，对疏解肝郁、调畅气机大有裨益。传统的运动形式，比如放风筝、荡秋千、郊游踏青也都是不错的选择。

“肝开窍于目”，春季护眼也是重点，对于干眼症和视疲劳人群，可将双手搓热抚于双眼上，重复3—5次，温通眼部经络，促进局部气血循环，有效改善眼部干涩。 本报记者 郜阳