

谷雨

一候萍始生
二候鸣鸠拂其羽
三候戴胜降于桑

新七十二候

古人云“戴胜降于桑”
今人观“戴胜栖于市”

谷雨，是春季的最后一个节气，取自“雨生百谷”之意。此时节，雨水丰沛，秧苗初插，作物新种，江南大地笼罩在一片温润的绿意之中。古人将谷雨分为三候：“一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候戴胜降于桑。”

浮萍点点，布谷催耕，而当头顶华冠的戴胜鸟翩然落于桑树枝头，便预示着春将尽、夏将至，蚕事将起。



AIGC创作 张孙鸣(上海视觉艺术学院学生)
图片编辑 刘玉萍



扫码看视频

天气

今日谷雨 气温平稳
明夜雨来 周末晴暖

本报讯 (记者 马丹) 今天是二十四节气中的“谷雨”，也是春季的最后一个节气。古语云，“谷雨断霜”，意为谷雨既至，严寒已去。谷雨之后，冷空气确实已是强弩之末，寒冷这个词与未来的天气不再搭边。不过，天气整体逐渐变暖，离气象意义的夏天却尚早，上海常年入夏要等到5月末。

谷雨一定会下雨吗？谷雨将“谷”和“雨”联系起来，体现的是“谷雨”的农业气候意义，是古代农耕文化对于节令的反映，因此，谷雨里的“雨”并不表示一定会出现，表示的是人们对雨的一种期盼。对上海而言，谷雨通常处于仲春时节，气温上升明显，是全年升温幅度第二大的节气，仅次于清明。常年平均气温为18.5℃，平均降水量41.8毫米，日降雨以小雨或中雨为主，雷电和大风成为这个节气最常见的气象灾害预警。

不过，今天的天气倒是应了谷雨的“气质”。受辐射降温影响，昨夜今晨崇明、松江个别站点出现能见度不足500米的雾，日出后雾气消散。早间大部分地区最低气温在14~17℃之间，上午阳光在线，升温平稳，最高气温在22℃左右，体感温暖舒适。下午起，弱冷空气渗透，云系增多，局部可能飘些短时小雨，风力也将加大。明天白天以阴到多云天气为主，偶有短时小雨，气温回落，最高气温在18℃左右。

真正的风雨过程将在明天夜间到周四登场。受气旋波动东移影响，上海将迎来一次明显的风雨天气，其中周三的风雨较为明显。风雨打压下，全天温差缩小，周三和周四气温在14~18℃之间，体感湿凉。这场雨将一直下到周五，之后申城又将迎来4到5天的晴好天气，气温快速回升，最高气温可达26℃左右。

千年以来，“戴胜降于桑”不仅是农桑时序的物候坐标，更被古人赋予了劝课农桑的诗意想象。今天，在长三角这片河网密布、城乡交融的土地上，戴胜的踪迹是否依旧遵循着古老的节律？它们的栖息地、食性与种群命运，又折射出怎样的生态变迁？

戴胜喜欢桑树吗？

古之立春时，女子“纤手裁春胜”——她们按照某些春天物品的形状裁剪出各种饰物，戴在头上，称为“春胜”。戴胜鸟最醒目的特点，就是羽冠高耸，鸣叫时羽冠起伏。人们觉得它的羽冠就像是戴着春胜一般，所以将其称为“戴胜”，并视之为“织纴之鸟”。

所谓“戴胜降于桑”，是说戴胜鸟在桑树上筑巢孵育雏鸟。那为什么偏偏是在桑树之上呢？难道戴胜也懂“择良木而栖”？

上海自然博物馆研究员何鑫博士介绍，戴胜在各种树木上活动的概率相差无几，落于桑树大概率是特定时节的巧合。谷雨前后桑树发芽，会吸引大量昆虫，而戴胜本就是昆虫为食的鸟类，出没在桑树上的概率相对更高。

“戴胜更多在地面活动，松软土壤与落叶层里的昆虫幼虫和蛹，才是它的主要食物来源。”何鑫表示。

从桑田飞进了都市

千百年前，戴胜活跃在乡村桑田；现在，它也越来越活跃在都市里。何鑫介绍，近五年间，戴胜的种群数量增加，人们见到它们的概率便大了，在绿地、草坪甚至道路两旁都能发现它们的身影。

戴胜对环境的适应性很强，只要人类干扰较小、有充足食物来源便可生存。古代戴胜常出现在人类居所周边，是因为外露的湿垃圾腐

烂会滋生蝇蛆，可为它们提供高蛋白食物。现代城市垃圾的规范管理，在这方面的食物来源锐减，但城市绿化的完善弥补了这一缺口——日渐成熟的老树有着保留下来的天然树洞，为它们增添了新的繁殖场所。

不过，长三角农业的集约化发展，也曾给戴胜带来生存压力。大面积使用农药导致昆虫数量减少，直接减少了戴胜的食物来源，农田扩张也占据了原本的树林与草地，挤压野生鸟类的生存空间。近些年，城乡生态建设不断推进，减少农药的过度使用，为戴胜的发展带来新的机遇。

观测戴胜的好时节

随着时代变迁与环境变化，江南戴胜的生存节奏也有所调整。在全球气候变暖的背景下，长三角地区春季升温速度加快，戴胜的繁殖期普遍提前，与古书记载的谷雨时节出现一定的偏移。

当然，七十二候最初形成于黄河流域，本就会与长三角气候存在差异。在千年的演变里，古人所观测到的自然环境，与现代有着明显的不同，这种物候的时间偏差也成为必然，“这一变化也提醒我们，重拾古人观察自然的态度，关注人类活动对生态的深层影响。”

桑树作为长三角地区的原生树种，并非只存在于规模化的桑田中。经由鸟类传播种子后，在路边、公园、郊野等地，不经意间便有一棵野生桑树在生长，加上一丝好运，今天的都市也能观测到“戴胜降于桑”的景象。

春天，戴胜的羽冠时常竖立，姿态优美，是观测拍摄的最佳时段。何鑫提醒，戴胜是国家“三有”保护动物，对生态系统平衡有着重要作用，需要全民共同善待。拍摄时不要过度干扰、保持安全距离，不影响鸟类的育雏，自然摄影一定要将大自然和动物的福祉放在第一位。

实习生 蒋佩岑 本报记者 郢阳

养生

“湿气攻击”加倍？中医教您三招
会穿会吃会运动
夏天疾病不找您

谷雨是春季的最后一个节气，此时气温回升加快，雨水明显增多，空气中的湿度增加。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肾内科姚天文副主任医师提醒，谷雨时节既是调养身体的关键时期，也是多种疾病易发或加重的节点，市民要抓住谷雨节气的养生要点，平稳过渡到夏季。

■ 养生妙招一：穿衣“早晚保暖、中午透气”

谷雨时节气温昼夜温差较大，有时白天可达25℃以上，早晚却降至10℃左右，且多风、时有阴雨。谷雨穿衣有妙招，核心就是“早晚保暖、中午透气，上薄下厚安排好”，上身内层选透气面料，外层搭配防风外套，不闷汗还保暖，既要避免寒湿侵袭，又要防止捂热生湿。

姚天文提醒：谷雨多雨，阴雨天气后，衣物被褥要及时晾晒，或用烘干机烘干，避免穿湿衣、睡潮床，减少湿邪接触，降低湿疹、足癣等皮肤问题的发生风险。

■ 养生妙招二：饮食“健脾祛湿，清淡温养”

谷雨肝气渐弱，脾气渐旺，此时湿邪最易困脾。因此，很多人可能会出现头重身困、大便黏腻、舌苔厚腻、食欲不振等表现。所以在饮食上应遵循“健脾祛湿、清淡温养”的原则。

姚天文建议，日常生活中多食健脾祛湿的食

材，如薏米、赤小豆、山药、芡实、茯苓、白扁豆等，这些食材可通过煮粥、煲汤等方式食用，帮助脾胃运化水湿，缓解身体困重、大便黏腻等症状；绿色蔬菜如芹菜、苦瓜、冬瓜、菠菜等，能清热利湿、润肠通便，适量摄入南瓜、红枣、桂圆等甘味食物，可补益脾胃，避免过多食用山楂、柠檬等酸味食物，以免影响肝气疏泄。

推荐一道时令养生菜——茯苓山药薏米排骨汤，有益气健脾、渗湿利水的功效。

■ 养生妙招三：运动“勿大汗，勿当风”

谷雨节气的运动原则是“勿大汗，勿当风”，合理运动和正确防护能减少过敏、感冒等问题的发生。相反，剧烈运动后毛孔大开，湿邪、风邪极易乘虚而入。

谷雨时节，天气气清、草木繁盛，缓步闲行于郊野林间也是不错的选择，踏春赏新绿、观繁花、听鸟鸣，步履轻缓间舒展筋骨、调和气血，让身心随春光舒展。

姚天文提醒过敏人群，谷雨是花粉、柳絮高发期，过敏体质者外出需佩戴口罩和墨镜，避免长时间停留于草丛、树林等区域，回家后及时清洁口鼻、更换衣物，减少过敏原接触，必要时提前备好抗过敏药物。 本报记者 郢阳