

立夏

一候蝼蛄鸣
二候蚯蚓出
三候王瓜生

立夏至，蝼蛄开始鸣叫，蚯蚓钻出地面，王瓜的藤蔓迅速生长。城市发展让蛙鸣一度被按下静音键。但蛙并未消失，它们在公园池塘、小区水景的夹缝中见招拆招。中华蟾蜍和泽陆蛙在此产卵繁育，成为衡量城市水环境质量的活标尺。它们向上喂饱鸟类和蛇类，向下控制蚊虫数量，撑起了生态链中最关键的“腰部”。这种不喧哗的坚守，是城市生境修复的缩影。如今，虎纹蛙重回青浦野外，无斑雨蛙也尝试“返乡”。只要留有一方水土，生命终会找到回家的路。



AIGC创作 付佳月(上海视觉艺术学院学生)
图片编辑 刘玉萍



扫码看视频

新七十二候

听不到蛙声一片
不只是少了热闹

今天立夏，“蝼蛄鸣，感夏气也”。现代认为，“蝼蛄”又名“蝼蛄”，是一种昆虫，但东汉经学家郑玄为代表的古人认为，“蝼蛄，蛙也”，指的是立夏开始能“听取蛙声一片”。他们觉得，当那一阵急促的蛙鸣在水边响起，夏天便正式踏着步子来了。

在上海，立夏虽然并不代表夏天的到来，但蛙鸣曾是几代人共同的仲夏夜背景音。二十世纪七八十年代，川沙的农人甚至会抓一种体背翠绿的无斑雨蛙去喂家鸭，足见当时数量之盛。可随着高楼立起来、农田变了样，这些“拇指精灵”一度在城市里被按下了静音键。如今，这些消失多年的本土住客正尝试重回大众视野。

谁才是“青蛙小王子”？

每到春天，上海各大公园的池塘边总少不了这样一幕：家长和孩子蹲守水边，盯着水中密密麻麻的黑色蝌蚪，满心期待捞回家养出一只“青蛙小王子”。然而，等了数周，玻璃缸里爬出来的，往往是皮肤粗糙、布满疙瘩的癞蛤蟆。“其实那是中华蟾蜍。”上海师范大学生命科学学院彭中老师解释道，这种长相被嫌弃的动物，是上海城市生态里扎根最深的“原住民”。目前，在上海常见的有1目3科6种两栖动物，包括中华蟾蜍、黑斑侧褶蛙、金线侧褶蛙、饰纹姬蛙、泽陆蛙和外来的物种北方狭口蛙。其中，中华蟾蜍是唯一被列入国家“三有”保护名录的物种，也是上海市重点保护野生动物。

中华蟾蜍之所以“近水楼台”，占尽先机，秘诀在于耐寒。“跟其他上海地区分布的两栖类相比，中华蟾蜍每年活动时间较长，初春天气还有些寒冷时，它们已经结束一冬的蛰伏，出来繁衍后代了。”彭中说，那些在池塘河边成群结队、全身黑亮的蝌蚪，基本都是它们的后代。去年，他在浦东新区调研时发现，哪怕是在陆家嘴核心区的公园池塘里，只要有一方水土，中华蟾蜍和泽陆蛙依然能见缝插针地生息、产卵。

只不过，被捞回家的蝌蚪命运通常并不好。两栖类是地球上受威胁最严重的动物类群之一，人类的大量捕捞是导致种群数量减少的原因之一。绝大多数被带走的蝌蚪，在玻璃瓶里撑不过几天，便再也无缘回到自然。

“拇指精灵”已消失近30年

在上海蛙类的家谱里，有一个名字正在变得越来越陌生——无斑雨蛙。这是唯一一种模式产地在上海的两栖动物，模式产地就在川沙。上海自然博物馆至今仍保存着1973年采

自川沙的地模标本。这种小蛙身材娇小，雄蛙体长仅31毫米左右，体背纯绿，与稻叶融为一体；指、趾端长有神奇的吸盘，能够牢牢吸附在树枝乃至光滑的玻璃上，堪称蛙界“体操冠军”。然而，二十世纪八十年代以后，它们便在上海的田间地头几乎绝了迹。彭中遗憾地说：“在近三十年的野外调查中，没有一笔有效记录。”

究竟是什么让它们销声匿迹？是不是气候变化让它们无处藏身？“气候变暖目前对上海蛙类没有明显的、很大的影响。如果一定要给原因排个序，人为原因绝对排在第一位。栖息地的损失、破碎化，人为污染导致水源地消失，这些都是致命的。其次是外来入侵物种的影响，比如美洲牛蛙的入侵。最后才是天气因素。”彭中说，“城市化的浪潮，是压垮这些‘拇指精灵’生存环境的最沉的那块石头。”

蛙类扮演“腰部”生态角色

说起蛙类，人们习惯把它归入“益虫”一类，理由是它能消灭害虫。但在彭中看来，这种“非黑即白”的标签，只有在农业或林业的实际应用场景下才有意义，并不适用于现代生态学。“对于生态环境来说，不管是蚊子还是青蛙，都是平等的一环，没有好坏之分。”蛙类在这个系统里扮演的，是一个承上启下的关键“腰部”角色：它们向上喂饱了黄鼠狼、小型的蛇类以及部分鸟类；向下又通过捕食，有效控制着蝇类和蚊虫的数量。难道城市里已经没有蛙类生存的空间了吗？彭中表示，也不能这么悲观。像中华蟾蜍、泽陆蛙、饰纹姬蛙和金线侧褶蛙，这些种类在上海依然属于“优势群体”，分布非常广。哪怕是高楼林立的地方，只要公园里有池塘，我们依然能监测到它们在繁衍。这说明，只要城市规划中留出足够的环境空间，生物就会找到回家的路。

现在的上海，正尝试为这些“原住民”腾出更多空间。目前，农林部门和生态机构已在其他省份的无斑雨蛙现存区域开展了数年持续监测，充分掌握其生境需求，并在青浦区朱家角野生动物栖息地，专门构建了仿照野外环境的“稻田—沟渠—灌丛”复合生境，期待让“拇指精灵”重返上海。同样在青浦朱家角，另一个消失的名字——虎纹蛙，已经率先回来了。近年来，青浦区通过水系沟通调整、地形地貌改造等一系列生态工程，成功构建了结构完整的复合湿地生态系统。如今，国家二级重点保护野生动物虎纹蛙部分个体不仅实现了野外越冬，更进入了活跃繁殖期。“这样看来，只要生境对了，物种还会回来。”彭中说。 本报记者 马丹

养生

牢记六字密码
养心护阳祛湿

今天，我们迎来立夏节气。立夏之后，气温明显升高，雨水增多，空气湿度也随之加大。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院血液内科副主任陈海琳介绍，随着逐渐进入高温高湿的季节，身体也会面临新的考验。夏气与心气相通，市民要牢记“养心、护阳、祛湿”这六字立夏养生密码。

■ 养生妙招一：养心清补，稍稍“辛苦”

随着气温升高，身体新陈代谢加快，消耗也随之加大。

陈海琳提到，民间素有立夏吃蛋“补夏”的习俗，意在补虚强体、劲足不瘦。中医认为鸡蛋性平，能补气安神，正合夏季养心之道。立夏之后心火渐旺，火旺克金易伤肺，可稍稍进食生姜、紫苏、香菜、洋葱等辛味之物，以宣肺气、健脾阳，预防寒湿腹泻与食欲不振。

夏日汗多，“汗为心之液”，过汗则耗气伤津，宜食山楂、番茄、乌梅饮等酸味之品以收敛生津。若心火上炎导致口疮失眠，苦瓜、莲子心等苦味菜可清心泻火，但是脾胃虚寒者需要慎食。

“脾主长夏，暑必挟湿”，饮食应以清淡、易消化、补而不腻为原则，可以多食用冬瓜、丝瓜、西瓜等蔬果粗粮，少食大鱼大肉及油腻食物。如果感受暑湿，出现胸闷、恶心、食欲不振不

适，荷叶粥、绿豆汤则最为相宜。

■ 养生妙招二：夜卧早起，午时小憩不可少

随着白昼变长，作息也要切换到“夏令时”。古语讲“夜卧早起，无厌于日”，意思是我们可以比春天睡得稍晚一点，但早晨要早起，来顺应阳气的生发。此外，中午小憩15—30分钟是个不错的习惯，不仅能缓解上午的疲劳，更能养心。中医最讲究子午觉，午时(11时到13时)心经当令，这时候睡个午觉，好比给心脏“充电”，下午精力充沛，还能有效预防冠心病、心肌梗死等心血管疾病的发生。

由于天气渐热，居室宜清凉通风，早晚开窗纳气，中午闭门拉好窗帘拒热于外。阴凉的环境令人心静神安，午休更为舒适。

■ 养生妙招三：勤换透气，不遮不捂

立夏后早晚温差依然较大，而且雨前雨后气温波动明显。陈海琳提醒，这一时节的穿衣原则是：宽松、透气、吸汗。纯棉、亚麻材质的衣服是最佳选择，既不能过早穿上背心短裤贪凉，也不宜穿着厚衣捂着。适合的衣服能帮助身体及时散热，避免汗液长时间停留在皮肤上，如果汗液弄湿了衣服，一定要及时更换，正所谓“汗出不见湿”，以预防痱子、湿疹等皮肤病。

本报记者 郜阳

天气

节后天气先晴后雨
申城距离夏天尚远

本报讯(记者 马丹)今天是“五一”假期的最后一天，也迎来了二十四节气的“立夏”。作为夏季的第一个节气，立夏常被理解为夏天的开始。不过，对上海而言，此时仍处于暮春时节，真正的夏季通常要到“小满”节气才会到来。

立夏的“夏”意为“大”，“立夏”是指春天播种的植物到这时候已经直立长大了。不过，由于我国幅员辽阔、南北跨度大，各地自然节律不一。通常，在立夏时节，我国只有福州到南岭一线以南地区是真正的“绿树浓阴夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季；而东北和西北的部分地区这时则刚刚进入春季。气象资料显示，立夏节气上海常年平均气温为20.8℃，平均降雨量48.0毫米。此时节最大的特点是强对流天气开始增多，雨水频繁。江南一带的气象谚语常说“立夏小满，江河水满”。因此，立夏期间最常见的气象灾害预警是雷电和

大风，偶尔也会有冰雹预警，但高温、大雾、暴雨等相对较少。

今天天气十分应景，全国大部降水稀少、晴朗居多，利于返程出行。申城延续晴到多云的天气，早晨全市最低气温在11~17℃之间，上午以前北部郊区有雾。白天阳光助力，雾气散去，气温快速回升，最高气温达到了27℃上下。

据上海中心气象台预报，明天就是节后首个工作日，节后天气先晴后雨。6日延续晴好天气，最高气温预计仍有27℃，最低气温在17℃。但是受高空槽影响，7日后期至8日，本市将出现一次降水过程，8日的最高气温会回落至22℃附近。雨水来去匆匆，8日后期雨止转多云。9日起，申城又将迎来一段以多云为主的天气，最高气温逐日回升，预计下周中期最高气温可接近30℃。未来一周，气温起伏较大，昼夜温差也大，市民需根据气温变化及时调整着装。