

芒种

一候螳螂生
二候鸛始鸣
三候反舌无声

芒种至，螳螂破鞘而出，伯劳鸟开始鸣叫，反舌鸟却停止啼啭。螳螂是举着“大刀”的昆虫独行侠，但这位城市花园草丛里最常见的“邻居”，正退向崇明、金山的郊野，它站在能量金字塔顶端，每只成体背后，需要够野的草丛、够多的小昆虫，野草深处，方见大侠影。螳螂的分布，也是一张有关城市生态的动态体检表。



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

螳螂为何少出没
只因缺了“野”环境

今迎芒种，也踏入仲夏的门槛。古人观察万物，《月令七十二候集解》记下了这个细节：“五月节，螳螂生。”在古人看来，这只举着“大刀”的绿色生灵，是阳气盛极而阴气初萌时的见证者。然而，最近几年，要在上海的公园、小区绿地里刻意寻找一只螳螂，很可能会失望而归。

螳螂去哪儿了？上海师范大学生命科学学院高级实验师、动物学专业硕士生导师胡佳耀一直在关注本土昆虫的“生存现状”：螳螂并没有消失，但它们更多地生活在崇明、奉贤、金山、浦东等区域的郊野荒地。“这种站在昆虫能量金字塔顶端的独行猎手，对生态环境的要求远比我们想象中苛刻。它需要一片足够‘野’的空间，才能从芒种时节破鞘而出的上百只小螳螂里，活下来寥寥几只，最终长成可以单挑小鸟的‘昆虫之王’。”

卵鞘孵化“九死一生”

全世界的螳螂有两千多种，在昆虫界属于小家族，却是人类最熟悉的昆虫之一。芒种节气，恰是螳螂生命周期的关键节点。螳螂一生经历卵、若虫、成虫三个阶段。雌性螳螂在深秋产卵时，会分泌泡沫状黏液将几十颗甚至上百颗卵包裹起来，形成学名“卵鞘”的硬质结构，附着在树枝或草茎上越冬。直到来年芒种前后气温升高，小螳螂才集体破鞘而出。

“孵化那一刻是最危险的。”胡佳耀说，“几十上百只小螳螂一下子涌出来，简直是送给天敌的自助餐。一只小鸟路过，一口就能叼走好几只。更不用说寄蜂会在卵鞘中产卵、皮蠹会从外部啃食，一场大雨甚至可能把刚孵化的小螳螂全部冲走。从孵化到成虫，一百只小螳螂里能活到成年的，往往不足一成。”

胡佳耀介绍，近些年的野外调查中，在上海分布的螳螂共有四种——中华大刀螳、狭翅大刀螳、广斧螳、棕静螳。“前两种螳螂偏爱草丛，广斧螳喜欢一人来高的灌木丛，棕静螳则更贴地生活，藏在低矮草层中。我们小时候看到的那种绿绿的、肚子翘在背上的，多半就是广斧螳，正好在人视线齐平的区域活动，所以印象特别深刻。”

能量塔尖势如虎

螳螂并非群居物种。它们像“大侠客”一样，一生独行，各自占据一方领地，也不会抱团取暖。每一只成虫的成功存活，都意味着周围必须有持续稳定的小虫供应，也意味着生态环境足够“安全”。这种独立性让它们的种群密度

天然地远低于蝗虫、蝴蝶等猎物。“这种特点由能量金字塔的规则决定。在任何一个生态系统中，能量从植物传到植食性昆虫，再传到肉食性昆虫，每往上传递一级，总量就要衰减九成左右。螳螂站在昆虫纲的塔尖，数量天然就比它的猎物们少一到两个数量级。用生态学的语言说，螳螂在昆虫世界里的地位，相当于哺乳动物中的老虎、狮子。需要一个足够大的区域，才能养活寥寥几只‘顶级捕食者’。”胡佳耀说，每一只成体螳螂背后，都需要一片足够“野”的草地，里面有充足的蚱蜢、蟋蟀、蝴蝶幼虫。

不过，别小看了这只“独行侠”。成体的广斧螳，体长可达5至7厘米，大刀螳能有7至10厘米，并且前足布满尖刺，攻击速度快到肉眼难以捕捉。胡佳耀介绍说，上海两种大型螳螂，中华大刀螳和狭翅大刀螳，雌性成体十分强壮，小昆虫一旦被抓住，很难逃脱，甚至面对鸟类的袭击，也能抵抗一阵。

沪上螳螂少了吗

“小时候城市的草丛、灌木里，螳螂时不时可以看到一两只。”“70后”市民陈先生回忆，那时螳螂和蚂蚱、蜻蜓一样，属于比较常见的“玩伴”。可如今，即便是广斧螳，在中心城区的绿地公园里也难觅踪迹。陈先生说，他带孩子去世纪公园、城市绿地露营时，“蚂蚱还能看到几只，螳螂很难看到了”。

“螳螂的减少，并不只是看不见了这么简单。”在胡佳耀看来，螳螂很少出现在被“过度精修”的空间里。“如今不少城市公园追求平整草坪、强调整洁的景观效果，草坪被修剪得整整齐齐，枯叶会被迅速清理，灌丛高度被不断压低；与此同时，为了减少蚊虫和病虫害，部分区域还会周期性喷洒农药和杀虫剂。这些措施让城市显得更加干净，却也大量底层昆虫悄然消失。”

而螳螂偏偏站在昆虫食物链的上层。蚱蜢、飞蛾、蟋蟀、小型甲虫等猎物一旦减少，高位捕食者自然也会同步减少。“养活一只螳螂，其实需要一套完整的小生态系统。下面的小虫子足够多，上面的捕食者才可能稳定存在。因此，螳螂的多少，某种程度上也是一张生态体检表。”胡佳耀说，城市需要规划，但得设置一些“野性缓冲带”。“所谓野性缓冲带，并不是无人管理的荒废空间，而是允许自然保留一定生长秩序的区域，包括稍高一些的草层、不过度修剪的灌丛、保留下来的落叶，以及更少的人为干扰。这或许能为螳螂这样的顶级‘昆虫捕食者’提供更多生存的区域。” 本报记者 马丹

养生

苦夏吃苦不苦
轻食健脾消暑

江南过了芒种以后，便迎来梅雨季节，气温明显攀升，降雨也更加充沛，环境变得潮湿起来。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科邓玉海副主任医师提示，芒种养生重在两点：一是防范暑湿侵袭身体，二是调养心神、规律作息，以此安稳度夏。

■ 妙招一：勤换洗，莫贪凉，衣当清爽透气
芒种时节暑气氤氲、湿气弥漫，阴雨时常“光顾”。邓玉海表示，日常环境潮湿偏重，衣物晾晒难干透。长期身处潮湿环境易侵袭关节，市民日常出汗后要及时拭干汗液，勤洗浴、勤换衣物。

此外，大汗后立刻吹风、直吹空调，极易诱发感冒、肠胃不适与关节酸痛；骤然冲冷水澡，甚至会诱发心脑血管急性事件。他建议，常备轻薄透气的衣衫或小薄毯，护住头部、肩颈与腰腹，防止冷风直入伤身；同时合理调控空调温度、调整出风口，规避冷风直吹带来的刺激。

■ 妙招二：宜清淡，少刺激，食宜消暑燥湿
芒种时节，暑湿之邪困顿脾胃，食少纳呆较为常见。邓玉海提到，清淡少刺激，才是芒种食养的基本原则。俗谚说“苦夏食苦夏不苦”，夏季对应五味中的“苦”，苦味食物有助于清心除烦、养心安神，如苦瓜、莲心、芥蓝等。而健脾化

湿的薏苡仁、莲子、白扁豆、山药、冬瓜，能够促进湿气的排出，为夏季食养首选。此外，解暑的绿豆、西瓜，滋阴的百合、银耳，亦能在炎热中带来一丝清凉的慰藉，只是不宜多食，尤其不适合脾胃虚寒的人群。

推荐一道节气药膳——山药莲子荷叶粥，有健脾化湿、消暑祛浊的功效。

■ 妙招三：常小憩，偶通风，眠宜夜卧早起
芒种时节，昼长夜短，适当晚睡早起可以顺应阳气的充盛，有利于机体的气血运行。邓玉海建议工作学习压力大、节奏快的上班族及学生能在中午小睡半小时，夏季午觉能舒缓疲劳、提高午后工作学习效率，同时也有利于人体养心阳。

邓玉海也提到，江南的梅雨季节空气湿度较大，开窗可能加重室内潮湿，导致墙面发霉、衣物受潮。因此，开窗或关窗需要根据湿度、通风需求、霉菌风险、室内外温差、空气质量进行综合判断。一般而言，室外湿度低于室内且无雨，可短时开窗换气，每日可选择相对干燥的时段如上午10时许开窗30分钟，南北对流能加速空气交换；还可适当使用除湿机或空调的除湿功能，以有效改善居家环境。

本报记者 郟阳

天气

梅雨季节渐行渐近
周末体感仍然舒适

本报讯（记者 马丹）“时雨及芒种，四野皆插秧。”在中国古代，“芒”与“忙”相通，有芒的麦子快收，有芒的稻子可种，无论说“芒种”还是“忙种”，都反映了过去“栽秧割麦两头忙”的农业社会抢种抢收的景象。

如果从气候角度看，芒种恰好处于小满和夏至之间，太阳逐渐靠近北半球运行轨迹的最北端，白昼时间越来越长，气温显著升高，雨量也越发充沛。

对上海而言，芒种节气常年平均气温为23.9℃，平均降水量83.3毫米。本市虽已入夏，但酷暑尚未到来，35℃以上高温天气并不多见。不过，由于上海通常在6月中下旬进入梅雨季，芒种后半程常与梅雨“重叠”，高温高湿的天气时有发生。芒种期

间最常见的气象灾害预警为雷电、暴雨和大风。

今天，上海天气平稳。白天以多云为主，夜间局部地区有短时小雨。早晨大部分地区起步气温在19℃到24℃之间，白天最高气温升至29℃。风比较大，体感比昨天舒服一些。双休日，申城云系较多，以多云到阴为主，局部地区有短时小雨，气温在22℃到29℃之间，体感较为舒适，适合出行和晾晒。下周一，受海上偏东气流影响，本市将出现一次小雨天气过程，最高气温稍有回落。下周二起，申城又将迎来三四天多云为主的天气，最高气温重回“30℃+”。本周日将举行2026年上海高考，气象专家提醒，初夏天气变化节奏加快，请考生和家长及时关注最新预报预警信息。