



花在惊蛰和春分里

满眼繁花，尽是无限好，却总是似曾相识，辨不出个子丑寅卯。在自然爱好者芮东莉和任众的自然笔记里，关于春天的两个重要节气“惊蛰”和“春分”，开着不同的花，代表着不同的物候特征，跟着她们一起识花语，便能了悟春的讯息。

■文 | 冷梅 ■图 | 芮东莉 任众等



惊蛰的第一朵桃花

我们的老朋友芮东莉今年做了一个公众微信账号“自然公益学堂”，遂把科普的宣讲课堂也顺带搬到了线上。近来，她和伙伴们联手做了几期线下的自然笔记活动，都是和节气有关。这也是她第一次在活动里将“物候”现象郑重其事地放进了自然笔记里。

什么是物候？百度百科的词条解释为物候生物长期适应温度条件的周期性变化，形成与此相适应的生长发育节律，这种现象称为物候现象，主要指动植物的生长、发育、活动规律与非生物的变化对节候的反应。于是，在春天里的两个节气惊蛰和春分，“自然工艺学堂”连着做了两期线下活动。

《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”晋代诗人陶渊明有诗曰：“促春暄时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”实际上，昆虫是听不到雷声的，大地回春，天气变暖才是使它们结束冬眠，“惊而出走”的原因。物候常常包括随季节变化产生的有规律的风霜雨雪现象，春天这看似恼人的雨也正是惊蛰的物候之一。

早些时候将惊蛰分为三候：“一候桃始华，二候仓庚（黄鹂）鸣，三候鹰化为鸟。”它描述了惊蛰已是桃花红、梨花白，黄莺鸣叫，燕飞来的时节。芮东莉说，不同地域有着不同的物候，一候桃始华，并不太适合于上海，要更加偏南的地域才能在惊蛰看见桃始华；黑枕黄鹂在上海城区也很难看到，而到了春天，老鹰甚至也变得温和，不再吃小动物，变成可爱的鸟了。

3月8日惊蛰的第三天，果然有雨。芮东莉带着孩子们出现在了她的“老根据地”闸北公园里。当天，他们测量了自己的准确位置：北纬31°，海拔3米。测量出海拔3米的时候，小朋友们都笑了，其实海拔常常是很重要的气候差别，测量海拔算是一件挺严肃的事儿。

芮东莉说，古人所说的这三个物候，在当下的上海城区很难看到。中国的气象学家竺可桢说过，在一个地区对某几种典型的动植物进行持续性的观察，形成对天气环境的长期对比，就可以诠释当地的物候现象。

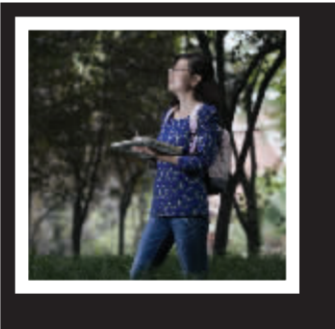
当天，芮东莉在闸北公园选取了一些本地植物，向孩子们展示的上海特定惊蛰物候如下，其一是柳树发芽，她还教给孩子们一个物候术语“展叶初期”，其二就是海棠，它的叶子正处于展叶初期，花蕾处于花蕾初现（术语），讲到这些物候术语的时候，孩子们像是发现了新大陆，一个个像个小科学家一样凑在一起研究。这一天，孩子们还在自然笔记里记录了春雨，这正是惊蛰的典型物候。

话说，惊蛰的习俗是吃梨，“梨”谐音“离”，古人惊蛰节气吃梨，寓意离家创业。中医上讲，春始，阳气动，容易生内火，吃梨恰恰能够解躁。后来，惊蛰吃梨又有远离苏醒的蚊虫之说，寓意远离病害，健康吉祥。芮东莉给孩子们精心地准备了一个小的游戏环节，树上挂满了葫芦做成的梨，大家一起重温了民间故事“孔融让梨”。

她说，在天气好的时候，惊蛰节气常常能够看到这些物候花，结香，它的枝条先开花，然后再长叶子，香气扑鼻而来；还有就是白玉兰，当天，他们也看到上海的玉兰开了，二月兰正处于始花期，同时处于始花期的还有蒲公英和阿拉伯婆婆纳（又名波斯婆婆纳）。

3月22日，芮东莉在闸北公园记录下今年这里的第一朵桃花绽放了。几天前，桃花相继进入了始花期，树上挂着大大小小的花苞，唯独这一朵在22日这天完全绽放，好生娇艳。东莉的精神气神立马提振了起来，一下子感觉春天就在自己的身边炸开了。

3月25日，在上海大学校园里，她记录下二乔玉兰进入了凋花期，而此时紫玉兰进入盛花期，开得特别美。“在上海，每一年紫玉兰都比二乔玉兰，白玉兰开得晚，这几乎是雷打不动的物候。而今年却有一两种花开得反常，因为冬天不冷，海棠花早在去年12月份开过一季，现在新叶子冒出，准备再开一季。而迎春花则是开了却不急着凋谢，原本应该2月绽放的迎春花，也早早地在去年12月开了，地点在永福路，芮东莉的单位里。这些迎春花苦撑了数日不凋谢，到了今年3月却又重新发芽。这样的气候，难免让人担忧。东莉说，通过物候记录，就能观测到大气温度对自然界产生的影响，从而来反思人类的行为。■



任众利
自然导赏员、自然公益学堂的发起人



春分识花语

学设计出身的任众，从小就偏爱摄影和绘画。2011年，她偶然间发现了美国著名的自然观察家克莱尔和查尔斯合著的《笔记大自然》一书，从而爱上了自然笔记。早年，她常常活跃于豆瓣网，并在那里成立了上海最早的自然笔记小组。起先，从植物开始，逐渐扩展到昆虫、鸟类、野猫、岩石、天气、物候，那些一切和大自然有关的东西。

有一次，在观察大自然的过程中，任众在自家小区的路边看得仔细。一条葱兰叶蛾的幼虫（毛毛虫）正缓缓爬过一群蚂蚁的地盘，结果比蚂蚁大出数倍的叶蛾被蚂蚁们疯狂围攻，拖进洞穴。任众驻足了很久，引得小区很多居民也跟着来凑热闹。有人好奇却不屑，“这东西也好看啊？”也有人跟着看得入神。“这常常是那些爱自然和不爱自然的人之间的区别。爱的人，关心周遭发生的一切，不爱的人觉得那是一件相当无聊的事。”

这段笔记被她收录进了《大自然笔记》里，当时她还不知道蚂蚁究竟如何以小击大，成功制服了叶蛾。现在知道得多一点了，蚂蚁当时用了自己身上的秘密武器，通过分泌蚁酸，麻醉了叶蛾。这一幕给任众也带来了许多生活里的体悟：凡事不能一蹴而就，很多时候需要水滴石穿的能量。

在早年的若干年里，任众和东莉都在各自的世界里迷恋着自然笔记，直到有一天她们彼此相遇，成为好朋友。在微信订阅号“自然公益学堂”的最近一次活动中，东莉请来了任众，担任讲师，给孩子们上了一堂户外的踏春讲座。这次活动的主题就是“春分日，踏青去”。作为春季节气里的一个很重要的章节，春分，恰是二月二龙抬头，正是民间活动里踏青的开始，惊蛰雨水一过，花的脚步近了，仲春之月起始。

3月31日，周六，正直春分，任众把活动场地选在了延中绿地，它是城市中的“绿肺”，又不算普通意义上被围栏围起来的公园，比较容易发现本地常见的植物花卉。“我们常常能在街头巷尾看到黄颜色的一簇一簇的花，这是春天当季里的常见花，其实它们的品种并非一种，有迎春花、连翘和金钟花，经常因为外表类似，被人们搞混。”通过观察这些花细微的变化，也让任众具备了对自然界的敏锐观察。“没做自然笔记之前，面对自然界的植物，常常只会关注哪些好看，哪些不好看。现在，不管它外形是什么样，一定会停下来，走近去仔细观察，凡事开始看本质。”

关注自然界的种种细微的美好，让她潜意识里对生活也变得敏感。走近自然的过程，会思考这些植物的生活习性、天气变化等影响，自然而然就会对照进自己的生活场景里。

有一个炎夏，任众把思绪专注进了一个猎食场面。一只螳螂正在小心翼翼地靠近它的猎物青凤蝶。它压低了身子，用了大部分时间静静地守候，每每在青凤蝶落于花间畅饮时，微调自己的姿态。这种微调几乎可以忽略不计，它耐住性子慢慢靠近，丝毫不显张狂，用着绝佳的耐心来等候一顿唾手可得的美食。青凤蝶吃得正欢，飞飞停停，并未察觉周遭埋伏着危机。那一天，室外的温度足足有38℃，观察整个伏击过程，让任众用了两个来小时。“螳螂是很优秀的狙击手，竟然会有着如此超强的忍耐力。”这让她对生活也多了一番领悟：在纷繁耀眼的世界里，种种光环常常让人得意忘形，殊不知致命的危险就潜伏在身边，所以绝不能掉以轻心。

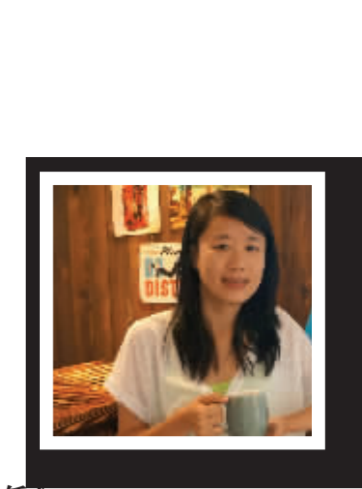
春分日活动上，任众为孩子们精心制作了卡片，卡片上记着：春分，是春季90天的中分点，这一天太阳直射地球赤道，南北半球季节相反，北半球春分，南半球秋分。古人春分三候：一候玄鸟至，二候雷乃发声，三候始电。

春分日，开什么花？春分日，金钟、野迎春、垂丝海棠、红叶李、白玉兰、花叶蔓长春都开了。人们常常把花信风，对应不同节气。当天，任众和孩子们沿着延中绿地的人工湖走了小半圈，就发现了垂丝海棠的第一朵花破壁而出。垂丝海棠树上开出今年的第一朵花，正应春分日的花信。它常常也要考验人们对自然界的观察力，游戏环节时，任众问孩子们：香樟树什么时候落果？有人回答秋天，有人回答春天。“如果你是个有心人，一定会发现时下，正是香樟树落果的季节，只要你是一个自然的有心人。”■



谷雨赏花

通谷雨，三月中，言雨生百谷清润明洁。“杨花落尽子规啼”，柳絮飘落，杜鹃夜啼，牡丹吐蕊，樱桃红熟。亦可赏山茶花、紫藤、二月兰、山麻杆。



任众
自然爱好者，《大自然笔记》作者



特邀任众为生活周刊读者绘制

知道 Know More

象征春意的花信风

人们把花开时吹来的风叫做“花信风”，意即带来开花音讯的风候。二十四番花信风，又称二十四风，因为是应花期而来的风，所以叫信。俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时”，自然界的花草树木、飞禽走兽，都是按照一定的季节时令活动的，其活动与气候变化息息相关。因此，它们的各种活动便成了季节的标志，如植物的荫芽、发叶、开花、结果、叶黄和叶落，动物的蛰眠、复苏、始鸣、繁育、迁徙等，都是受气候变化制约的，人们把这些大自然的一种节律现象叫做物候。

以五日为一候，三候为一个节气。每年冬去春来，从小寒到谷雨这8个节气里共有24候，每候都有某种花卉绽蕾开放，于是便有了“24番花信风”之说。

“幼儿饮食和运动习惯问卷调查”入户随访问闻

中国下一代教育基金会健康成长基金携手象印中国公司共同举办“2015象贝健康操一起跳”系列活动，该活动邀请专家对上海4000名幼儿作了膳食及运动方面的调研。日前，记者跟随该项目工作组进行了入户随访。

扎着2个小辫，穿一件红白相间的外套，小脸和身子都是圆乎乎，正晃荡着俩小腿坐在客厅沙发上看动画片；一个可爱的小胖妞，这是正在幼儿园中班的晓晓给记者的第一印象。

提及晓晓的体重，这是让妈妈和爸爸都头疼不已的事情，晓晓的奶奶则不以为然地说：“等过两年晓晓长个自然就瘦了，现在圆滚滚的才健康”。一旁的爸爸听到这话直皱眉头，忍不住向记者抱怨，“我们知道奶奶观念是不对，但也没有办法。老人家固执已见，认为自己的养育经验是正确的。我和晓晓妈妈白天上班，孩子与奶奶在一起的时间更长，更容易受到奶奶的影响。现在我们只能慢慢给孩子的奶奶灌输一些健康习惯的知识。”

随行的陈专家告诉记者，幼儿饮食行为是本次调研的重点之一。在晓晓家的半天时间里，记者观察到，中午饭晓晓吃几口就不吃了，自顾自在客厅乱转，奶奶则是端着碗在后面追着喂饭，直至最后还剩下小半碗饭。

陈专家告诉笔者，像晓晓这种吃饭需要家长追着喂的情形，在好多家长看来是习以为常的事情，其实已经形成饮食行为不当，并对幼儿成长造成阻碍。陈专家说到，很多家长存在误区，认为小孩不爱吃饭



是很平常的事情，不加以重视，“吃得少容易造成营养缺乏，造成儿童的生长发育迟缓，吃得多又容易变小胖子女或小胖妞。”

陈专家说，另外一个会被家长们忽视的是幼儿运动量的问题。中国科科院近期一项调查显示，在幼儿园阶段，80%以上的家长最关心的是孩子会不会计算、认识多少个字，而对幼儿运动量关注的家长不到一成。陈专家呼吁，社会、学校，尤其是家长们应重视幼儿的运动锻炼。项目组成员之一的李老师说，是多年的幼儿教师，她也告诉笔者，幼儿园一般会组织小朋友在课间进行简单动作的做操，节日还会有亲子运动等，但幼儿运动习惯的培养，更需要的是家长的关注。

陈专家介绍，《学龄前幼儿饮食和运动习惯调查》以3—6岁儿童为研究对象，针对他们的饮食及运动习惯现状共设计了20个问题，并与上海的20多家幼儿园互动合作，发放了4000份调查问卷。

据悉，此次问卷调查在3月底结束，项目组回收调查问卷后，将会着手进行数据统计，调查报告将于4月初向全社会公布。