



翩翩起舞

小雪

小雪,是二十四节气中的第二十个节气,冬季第二个节气,时间在每年公历11月22或23日,即太阳到达黄经240度时。小雪是反映降水与气温的节气,此时,寒潮和强冷空气活动频数较高。小雪节气的到来,意味着天气会越来越冷、降水量渐增。



节气·风物

「瑞雪」缘何「兆丰年」

文馨 唐嘉跃

雪,常常作为冬季的代表性意象,被赋予纯洁、浪漫的内涵,古人还形象地将雪花称作“六出飞花”。

小雪时节,气候寒冷,降水量渐增。这个时候,可以期待雪的到来。

小雪时节,北风会邀请雪花共舞,用银装素裹为冬天“美颜”。雪花飘落之际,一句“瑞雪兆丰年”,既表达了欣喜之情,也道出了对好年景的期待。

常常被作为吉语的“瑞雪兆丰年”,实为农谚,源自先人对自然规律的精准总结,蕴含着农耕文明对天地节律的质朴认知与敬畏。

以“瑞”字为雪冠名,带有吉祥之意。但作为一个概念,“瑞雪”有一定的时令限定和量级门槛,并非每一场雪都适用这一称谓。

瑞雪,是适时的雪。“适时”,这一标准提示了降雪的时间范围,即初启于小雪节气,止于立春之时。“天地积阴,温则为雨,寒则为雪”,小雪时节,多地气温降至0摄氏度以下,冷空气活动频繁,具备了降雪形成的气候条件。此时,北方的冬小麦、南方的一些作物,或进入越冬期,或处于缓慢生长期。这个时节,土壤尚未完全封冻,初雪轻轻覆盖大地,既不致冻害,又能润泽表土。

瑞雪,是适量的雪。“适量”,就是指“盖得住”“融得透”。如果积雪过厚可能损伤作物,甚至酿成雪灾;雪量太小则难以起到保温补水的作用。小雪之雪,一般不会冻伤幼苗,还能为来年的成长蓄力。

“瑞雪”具有“兆丰年”的效应不是主观臆断。现代气象学与农业科学已经找到了冬雪与丰年之间存在的一些关联——

瑞雪可以保温防冻。如絮如绒的冬雪就像给冬眠的麦苗盖上了松软的棉被,阻挡着寒风凛冽,保持着土壤温度,避免麦苗等越冬作物因低温冻伤根系。

瑞雪送来滋养。雪花在形成过程中会吸附空气中的氮化物,积雪融化时,氮化物渗入土壤,给田地补充了天然肥料。

瑞雪能够除虫护卫。“大雪灭虫,小雪防病”,雪融时的骤然降温可以冻死土壤表层蛰伏的害虫卵和病菌孢子,为作物减少了病虫害的侵扰。

瑞雪还可以增墒储水,缓解春旱。待到春来回暖,积雪融化,为返青作物提供第一波水源。而且雪水的人渗速率比雨水慢,流失少,维持墒情时间更长。

此外,小雪节气前后降雪,符合寒暖有时、四季有序的自然节律。若雪量适宜,往往预示着冬季气候稳定,降水分布均匀,有利于来年的春耕播种。

“瑞雪兆丰年”,体现在冬雪的特性与农作物生长需求的契合中。这是大自然的馈赠,是生态平衡的理想状态,也是古人顺应天时的智慧。当又一个小雪节气来临时,若能得遇一场瑞雪,不妨静立雪中,看轻盈的雪花覆盖田野,去呵护丰收的希望,去履行它与土地的古老契约。那一刻,我们也许会有这样一份感悟:期待中的五谷丰登,何尝不是人与自然和谐共生在节气流转中所达成的长久默契。

(据《人民日报》)



岁月安然

本版图片由本报记者李晓明摄

节气·养生

小雪时节宜“冬藏” 温补防寒养正气

田晓航

11月22日将迎来“小雪”节气,这一时节降雪、寒潮和强冷空气活动频率逐渐增高,易诱发心脑血管、呼吸系统相关疾病。中医专家认为,此时养生防病重在“藏”,即增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。

中医认为,小雪时节,随着气温渐低,人体顺应天地之变,气血由外转内,精、气、神渐趋内敛,新陈代谢亦随之放缓,此时,若人体卫外不固、阳气虚弱,寒邪便会悄然侵袭,损伤正气,从而增加罹患疾病的风险。

小雪时节宜早睡,不宜起得太早,以保证充足睡眠,从而有利于阳气潜藏、阴精蓄积;同时,应全面保暖,尤其要保护背、腹、颈等关键部位,避免风寒侵袭。为增强体质,可避开大风、大寒、大雪及雾霾等恶劣天气,选择散步、慢跑、八段锦等温和的有氧运动适度锻炼,避免剧烈运动,运动前做好热身。

中医认为,冬季是进补养生的好时节。小雪节气饮食应以温补为主,适量增加羊肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物;可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,以利于补肾养肾,增强抗寒能力;多吃蜂蜜、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物,可缓解口干咽燥、便秘等现象;还应少吃生冷、燥热和辛辣之品,不宜暴饮暴食。

此外,按摩、泡脚、艾灸等方法也有助于调养身体。专家介绍,按摩太溪、迎香、肺俞、中府等穴位,有助于补肾养肾、养肺润肺、预防感冒、改善呼吸系统疾病症状;每晚睡前以热水泡脚15分钟,让水面高于脚踝,并加入当归、桂枝、艾叶等草药,以增强温经散寒、养血通脉的功效。

(据新华社)

顺时而养循“四调”

高海虹

小雪节气是进入冬季的重要标志,也是养生的重要时期,这个时间段天气由冷转寒。在古人的智慧中,冬季养生宜以“养藏”为基本原则,保护阳气,防寒保暖,培养正气。

调阴养阳,尽量多蓄积、少损耗。通过合理调适,更好地适应冬季的气候变化,为身体储备能量、蕴藏生命活力打下良好基础。动则养阳,静则养阴。以慢跑、瑜伽、太极拳等温和的有氧运动为主,特别是体质虚弱容易感冒的人,应尽量避免大汗淋漓,在健身房燃烧卡路里,要注意适当减弱强度。

调气避寒,适寒温加衣,避风寒防感冒。若长时间待在寒冷的环境中,则易受寒湿之邪而致风寒感冒、关节疼痛、胃脘不适。特别是头部、背部、手脚和腰腹等易受寒部位,一定要保暖,兼顾美丽的同时,注意不要“冻人”,防止阳气耗散。

调畅情志,保持宁和。中医认为,人体与自然界是一个有机整体,自然界的四时变化、阴晴雨雪,对人体有着潜移默化的影响。冬季常会出现阴冷的天气,人的心情也会受到一定的影响,应及时调整情绪,保持乐观积极的心态,冬季午后阳光较为温暖,可温通经脉,晒晒太阳,心里更阳光。

调整作息,早睡晚起。小雪节气前后,要顺应冬藏之气,早睡晚起,等到太阳出来的时候再起床,白天也可以更多地在太阳底下运动。

“天人合一”是中国传统养生精髓,让我们遵循古人的方法,在寒冷的季节里,顺应自然,顺时而养。(据《中国气象报》)

节气·文化

小雪翩然至 冬日韵味长

刘微

《月令七十二候解集》中记载:“小雪,十月中。雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之辞。”明代《二如亭群芳谱》中亦提及,“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”小雪时节,全国天气进一步转冷,北方一些地区初雪可期,但雪量往往不大,尚未至漫天飞雪的时候;南方地区少有降雪,但早晚温差加大,会有霜。

古人将小雪分为三候:“一候虹藏不见;二候天气上腾地气下降;三候闭塞而成冬。”此时,雨水因气温降低而凝结成雪,彩虹早已藏匿了踪影;空中的阳气上升,地面的阴气下降;万物闭藏,大地走向沉静,时间仿佛都慢了下来。

雪落无声,点缀世间,小雪,是一个充满诗意的节气。“薄雪悠扬朔气清,冲风吹拂霰裘轻”,在这样的时节里,不妨点一炉暖火,温一壶清酒,与朋友围炉夜话,分享这一年的点点滴滴,感受那一份祥和与温馨。

小雪,还是一个充满温情与期待的节气。

“冬腊风腌,蓄以御冬”,家家户户开始忙碌起来,准备过冬的物资。人们充分利用干燥的天气,腌制腊肉、香肠,晾晒白菜、萝卜,空气中弥漫着食物的香气和家的味道。

俗话说,“十月朝,糍粑禄禄烧。”南方一些地区还有农历十月吃糍粑的习俗。这种由糯米制成的食品,甜而不腻,有的人家还会在糍粑表面粘上芝麻、花生、沙糖等,象征农业丰收。

小雪时节,饮食上还应注重滋补与温养。“小雪杀猪,大雪宰羊”,北方一些地区从小雪开始就会杀猪宰羊,为即将来临的新春佳节筹备丰盛的年货。东家会在忙好之后,精心烹制一锅热气腾腾的猪肉烩菜,邀请前来帮忙的亲朋一起享用,这不仅是对辛劳的回馈,更寓意着家宅和睦、诸事顺遂。

岁至小雪,这个冬天,让我们以宁静的心,享受冬日里的温暖时光。

(据人民网)

