



六横滚龙岙村,河边飘起的晨雾在阳光下形成一幅美丽的画面
通讯员 刘叶锋 摄



定海大沙村村民在翻晒芥菜,为腌制咸菜做准备
通讯员 虞莉莉 摄



采摘沃柑
记者 张磊 摄

今天我们迎来大雪节气 冬天冷不冷,看看大雪谚语怎么说

口记者 张莉莉 通讯员 木易



大雪时节,万物冬藏
通讯员 姚峰 摄



定海南洞艺谷,小学生正在体验挖番薯
记者 陈永建 摄



豆制品制作
记者 沈磊 摄

大雪非“大雪” 而是反映降水的节气

很多地方还有“大雪不寒明年旱”的说法,意思是说大雪节气不寒冷,那么第二年的雨水少,可能出现旱情。我国许多地方都会以大雪节气冷不冷、有没有下雪,来预测后面的雨雪量不多。安徽地区就有“大雪下雪,来年雨不缺”的说法。

还有一些大雪的谚语则总结了和农事活动之间的关系,例如我们熟悉的“瑞雪兆丰年”。严冬积雪,可保持地面及作物周围的温度,为冬作物创造良好的越冬环境。积雪融化时又能增加土壤水分含量,可供作物春季生长的需要。另外,雪中氮化物的含量是普通雨水的5倍,具有一定的肥田作用。

诸如此类的民谣,还有“今年麦盖一层被,来年啃着馒头甜”“冬雪是个宝,春雪是根草”“冬雪回暖迟,春雪回暖早”“冬季雪满,来岁是丰年”等。

大雪节气 不妨看看这些谚语

《月令七十二候集解》说:“大雪,十一月节,大者盛也,至此而雪盛也。”

同小雪节气一样,大雪节气并不代表这个时期会下很大的雪,而是表示大雪节气之后,天气越来越冷,下雪的可能性大增。大雪节气和小雪、雨水、谷雨等一样,都是直接反映降水的节气。因此,节气意义上的“大雪”与天气预报中描述降雪量的“大雪”无必然联系。

古人将大雪分为三候:“一候鹖鴠不鸣;二候虎始交;三候荔挺出。”鹖鴠就是寒号鸟,寒号鸟也不再鸣叫了;由于此时是阴气最盛时期,正所谓盛极而衰,阳气已有所萌动,所以老虎开始有求偶行为;“荔挺”为兰草的一种,也感到阳气的萌动而抽出新芽。

“小雪封地,大雪封河”。这个时候,北方将迎来“千里冰封,万里雪飘”的自然景观,南方也有“雪花飞舞,漫天银色”的迷人景色。到了大雪节气,河里的冰都冻住了,人们可以尽情地滑冰嬉戏。

由于大雪时节常有寒、风、雪等异常天气现象出现,对未来的天气和农作物均有影响。因此,聪慧的古人在长期和大自然打交道的过程中,发现了大雪节气的规律,总结了谚语。大家不妨听听这些谚语,做个参考。

每年冬天来临,都会有人好奇今年冬天到底是冷冬还是暖冬。很多关于大雪节气的谚语就和温度相关。在广西地区流传着“大雪不冻倒春寒”的谚语,意思是如果在大雪的时候,气温已经低到0℃了,即水面结冰了,那么这是好兆头。相反,在大雪节气的时候还比较暖和,没有出现水面结冰的情况,则预示着来年可能有倒春寒。

类似的农谚还有“大雪不冻,惊蛰不开”。这句谚语意即如果大雪节气还不怎么冷,第二年春天就来得迟,可能惊蛰节气的时候地面还被冰雪覆盖着。

舟山民间有不少和越冬相关的大雪习俗

在过去,大雪时节,舟山民间有不少和越冬相关的习俗。

修补离舍就是民间大雪习俗之一。“大雪纷纷是早年,积肥修仓莫等闲。”大雪时节,冬小麦已停止生长。其间,农事活动除了加紧兴修水道、修仓、粮食入仓外,重点就是修补、加固离舍,以备离舍安全过冬。

每逢大雪时节,农人还会趁闲进行积肥造肥活动。积肥有几种形式,一是人粪肥,除了积聚自家的人粪尿外,还会去城市里买人粪肥,然后将其积攒在粪缸里,每当下半年,自家的粪缸都是满满的,人粪主要用于蔬菜、麦子和秧苗类作物;二是家畜肥,将自家的猪栏肥、牛栏肥,以及鸡、鹅、兔、羊等粪肥积攒起来,家畜肥主要用于番薯、麦子和瓜果类作物;三是绿植肥,晚稻收割后,农人都会在农田里种上苧花和草籽,待来年开春后作为肥料耕埋在农田里,绿植肥主要用于稻谷作物;四是草木肥,草木肥有两种,一是烧饭燃尽的柴灰,俗称“火缸灰”,一是“煤焦泥”,将地边的野草连根带泥铲起,谓之“草皮泥”,然后堆积起来用火烧,俗称“煤灰蓬”,直至烧成泥灰后成“煤焦泥”。草木肥主要用于瓜果豆类作物。为了多积肥,家家户户都会养上几头猪及半鸡鹅等,



大雪时节,舟山人多腌“咸货”,吃柑橘

大雪时节,人们都吃些什么?
此时日短夜长,俗有“大雪小雪,煮饭不息”之农谚,意即白天时间短到农妇们要连着做三顿饭的程度。

鲁北民间有“碌碡顶了门,光喝红黏粥”的说法,意思是天冷不再串门,只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。

而在舟山,大雪时节,柑橘类水果大量上市,人们常以蜜橘、柚子、橙子等尝鲜。

此外,大雪节气一到,舟山民间还有腌制“咸货”的习俗。将海盐加八角、桂皮、花椒等入锅炒熟,待炒过的花椒盐凉透后,涂抹在鱼、肉和光禽内外,反复揉搓,直到肉色由鲜转暗,表面有液体渗出时,再把肉连剩下的盐放进缸内,用石头压住,放在阴凉背光的地方,半月后取出,再将腌出的卤汁入锅加水烧开,撇去浮沫,放入晾干的离畜

内,一层层码在缸内,倒入盐卤,再压上大石头,十日后取出,挂在朝阳的屋檐下晾晒干,以备过年之用。

大雪同样是“进补”的好时节,素有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,但不可太过或乱补。此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。大雪后食补应吃一些富含蛋白质、维生素和易于消化的食物,也可以适当吃一些时令的柑橘类水果,喝喝姜枣汤抗寒。

大雪养生要护心,调脾胃

大雪时节也是心梗等疾病多发之时。中医认为,很多心脏病的根源都在脾胃,尤其是在寒冬,要想养心护心,必须调养好脾胃。

冬天气温较低,平时要注意保暖,重点要注意头部、腹部保暖。

饮食上,尽量少吃生冷、辛辣刺激性食物,可以食用大白菜、芝麻润燥,莲藕、大枣、桂圆补中益气,食用羊肉、牛肉、大葱温补阳气。饮食上要避免过饥过饱。

冬天气易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动,慢跑、跳舞、太极拳、八段锦等都是消除冬季烦闷、保养精神的良药。每天坚持适当运动锻炼,既可以提高免疫力,又能保持良好的心情。活动量以微微出汗为宜,避免大量出汗。



市民来到定海马岙风车营地游玩
记者 陈永建 摄