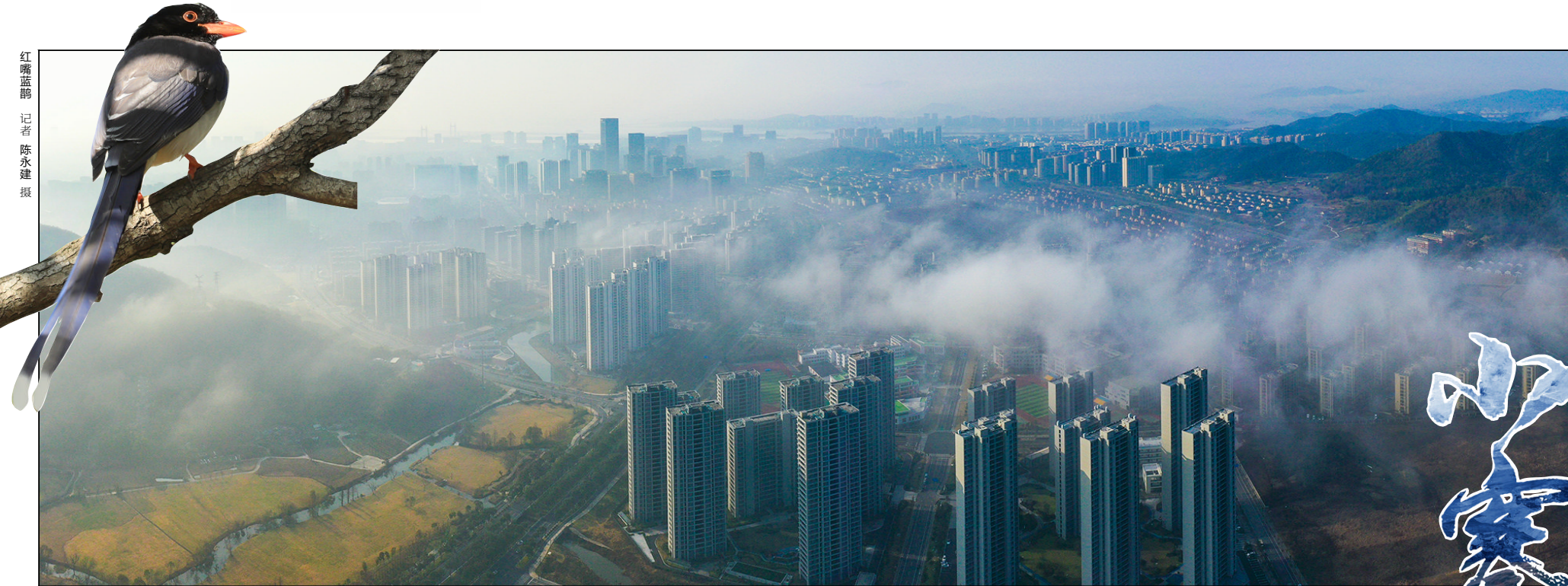


红嘴蓝鹊  
记者 陈永建 摄



近期冷空气频繁造访岛城，新城常常雾气弥漫 记者 张磊 摄

### 读诗怀古

#### 咏廿四气诗·小寒十二月节

唐·元稹  
小寒连大吕，欢鹊垒新巢。  
拾食寻河曲，衔紫绕树梢。  
霜属近北首，雉雏隐丛茅。  
莫怪严凝切，春冬正月交。

#### 冬夜书怀

唐·王维  
冬宵寒且永，夜漏宫中发。  
草白霭繁霜，木衰澄清月。  
丽服映颓颜，朱灯照华发。  
汉家方尚少，顾影惭朝谒。

#### 小寒

元·张昱  
花外东风作小寒，轻红淡白满阑干。  
春光不与人怜惜，留得清明伴牡丹。

#### 驻輿遣人寻访後山陈德方家

宋·黄庭坚  
江雨蒙蒙作小寒，雪飘五老发毛斑。  
城中咫尺云横栈，独立前山望後山。

#### 小园独酌

宋·陆游  
横林摇落微弄丹，深院萧条作小寒。  
秋气已高殊可喜，老怀多感自无欢。  
鹿初高母斑犹浅，犊乍经霜味尚酸。  
小酌一麾幽兴足，岂须落佩与颓冠？



# “小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖” 今日小寒，岁暮天寒，注意保暖

□记者 张莉莉 通讯员 木易

随着新一轮冷空气到货，我们也迎来了小寒节气。  
“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖。”小寒的到来，标志着季冬时节正式开始。

## 小寒虽冷 但寒冷尚未到极点

小寒的由来，《月令七十二候集解》中这样解释：“十二月节，月初寒尚小，故云，月半则大矣。”小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。小寒，标志着季冬时节的正式开始，冷气积久而寒，但此时尚未到极点。这时正处于“二九”的最后几天，过几天后，才会进入“三九”。

小寒时节，太阳直射点在南半球，北半球的热量还处于散失的状态，白天吸收的热量少于夜晚释放的热量，因此北半球的气温还在持续降低。冬至之后，冷空气频繁南下，气温持续降低，温度在一年中的小寒、大寒之际降到最低。

据中国长期的气象记录，北方地区小寒节气比大寒节气时更冷，在北方有“小寒胜大寒”一说，但对于南方部分地区，全年最低气温仍然会出现在大寒时节。中国北方地区小寒比大寒更冷，是因地表“余热”相对较少，至小寒时已释放殆尽，使温度降至最低。而南方地区地表相对较热，其“余热”至小寒节气尚未释放完毕，至大寒则地表“余热”散尽，气温方降至最低。

人们印象中的小寒枯寂寒冷，但在小寒三候里，天地已经开始有了欢喜雀跃的声音。古人将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始雊。”大雁展翅迎合，开始向北迁移。喜鹊跳上了房前屋后的枝桠上，雀跃起来，筑巢迎春。野鸡也感到阳气的滋长而鸣叫。

## 小寒时节 舟山农家尤为关注牲畜养护

一入小寒，也意味着我们进入了一年中最后的腊月。因此，小寒的不少习俗都与之相关。在古时，人们对小寒颇为重视。腊祭就是我国古代小寒期间的祭祀习俗之一，远在先秦时期就已形成。汉应劭《风俗通义》云：“腊者，猎也，言田猎取兽以祀其祖先也。或曰腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”古时的人们，会在小寒后的腊八节，用制作好的风干肉物来酬谢天地诸神，并祈求来年五谷丰登。

如今，仅有一些偏远城镇还保留了腊祭的风俗，但“进腊月，制腊味”的传统依然保留了下来。家家户户开始制作灌香肠、做腊肉、熏鲛鱼，以待新春。

而在舟山，每到小寒时节，农家特别关注猪牛羊等牲畜的养护，常会在牛棚羊圈等铺上草垫，挂起草帘挡风。讲究的人家还会用温水喂食牲畜，并且在饮水中加入少许盐，补充牲畜体内盐分的，增强牲畜的免疫力。

在农事上，小寒节气需要做好油菜清沟、小麦追肥、豆作物洒草木灰等工作，帮助作物过冬。在家务上，过去人们常将稻草编成席垫，铺于床上作垫被，以备过冬御寒。

根据农事经验，人们往往会以小寒气候推测来年的气候变化，做好农事计划，有“小寒无雨，大暑必旱”“小寒若是云雾天，来春定是干旱年”等俗语。



进腊月，制腊味 记者 张磊 摄



小寒时节，舟山农家尤为关注牲畜养护 记者 陈永建 摄



分腊八粥 记者 张磊 摄



东海云廊登高健身 记者 张磊 摄

## 吃腊八粥 是这个时节的重要习俗

“小寒大寒，冷成冰团。”小寒时节的不少习俗也和气候相关。例如在广州，小寒这一天的早上要吃糯米饭。糯米饭并不只是把糯米煮熟那么简单，里面会配上炒香的“腊味”(广东人俗称腊肠和腊肉为“腊味”)、香菜、葱花等材料，吃起来特别香。“腊味”是煮糯米饭必备的，一方面是脂肪含量高，耐寒；另一方面是糯米本身黏性大，饭气味重，需要一些油脂类掺和吃起来才香。

南京人则有吃菜饭的习俗。所谓菜饭就是青菜和米饭一起翻炒，加入咸肉、香肠、火腿、板鸭丁。其中矮脚黄、板鸭都是南京的著名特产，极具南京特色。

老南京还有逢“九”吃一只鸡、每天一个鸡蛋的进补习惯，所以小寒这天市民的餐桌上也少不了鸡汤和鸡蛋。

小寒这一天，吃黄芽菜是“老天津卫”的一项传统。所谓黄芽菜并非蔬菜品种，而是白菜的一种旧称。因其菜心泛黄，在一些地区便有了类似的叫法。

在饮食上，小寒时节还有一项重要的民俗就是吃腊八粥。我们熟悉的腊八一般都在小寒到大寒之间，腊八这天，南北各地都有喝腊八粥的习俗。古籍记载，腊八粥用黄米、白米、江米、小米、去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生等作点染，这些食品均为甘温之品，有调脾胃、补中益气的功效。

## 小寒养生 关键在于防寒保暖

进入小寒，意味着我们将迎来一年中最寒冷的日子。人们也更加注重日常的养生保健，那么，在小寒时节，我们该如何养生呢？

受寒冷气候的影响，身体需要补充足够的营养，这样可以提高人体耐受寒冷的能力和免疫功能。为此，在日常饮食中，我们要多吃一些温热食物，以补益身体，防御寒冷气候对人体的侵袭。

这类食物主要有羊肉、鸡肉、糯米、韭菜、茴香、香菜、南瓜、大蒜、大枣、栗子、核桃仁、杏仁以及生姜、辣椒、胡椒、葱等。虽然强调“滋补优先”，但对常人来说，千万不要大吃特吃油腻之物或者为了补而补，一定要有的放矢。

中医认为“寒性凝滞，寒性收引”，此时是关节痛、颈椎病和心脑血管病急性发作的高峰期，养生的关键是防寒保暖。严寒时节除了多穿衣，更要注意暖头。民间有“冬天戴棉帽、如同穿棉袄”的说法。冬天在室外活动时建议戴一顶帽子，即使是单薄的帽子，其防寒效果也很明显。

冬藏时节，万物蛰伏，人体也应顺应自然界特点适当减少活动，做事“慢半拍”，以免扰动阳气。锻炼时微微出汗就好，建议选择一些舒缓的运动，比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等，舒展筋骨即可，避免大汗淋漓。



草莓大量上市 记者 沈磊 摄