

大寒将至岁终章，岛城只待春渐归

温泉水暖，年味渐浓

□记者 张莉莉整理

“寒气之逆极，故谓大寒。”下周一，大寒将至。大寒，作为二十四节气中的最后一个节气，不仅标志着一年中最寒冷时期的到来，更预示着新春的开始。大寒，虽寒气逼人，却也孕育着新的希望。泡一次暖乎乎的温泉，吃一颗甜蜜的草莓，迎接新的一年、新的希望。



稻海·温泉汤池



浙东礼学馆



知山·温泉民宿

用一泉温暖 驱散冬日寒意

汤泉是冬天的入场券，择一处心仪的汤泉，尽情沉浸在这蒸腾的热气与温柔抚慰之中，这便是冬日独有的惬意时光。

舟山群岛新区第一泉在双桥街道成功出水以来，就成了许多市民冬日休闲的首选。想泡天然温泉，在家门口就可以。定海文旅为市民准备好了温泉攻略，哪里可以泡温泉，周边又有什么游玩体验，这份攻略都为你打听到了。

圣沐居，坐落于东海百里文廊双桥段，粉墙黛瓦，古朴自然。温泉水源自“东海第一泉”东海福泉，水温常年恒定在47℃左右。在这寒冷的冬天，泡上一池温泉，感受暖意融融，无疑是最佳的享受。每间客房均设有独立的温泉区和休息区，在私密空间尽享泡汤乐趣。

稻海·温泉汤池体验中心温泉共有三层，内设五个规格各异的温泉汤池，引入东海第一泉温泉水。半开放的结构，在享受温泉的同时，既能感受到户外的清新空气，又能拥有足够的私密空间。一壶一茶，三五好友，聊天说地，将悠闲时光收纳在公共休闲区内。除了静心舒适的温泉，汗蒸区也不可错过。在这里，彻底释放压力，让身心在热气缭绕中得到全面的舒缓。

不想出远门，又想听风听雨，那就来知山·温泉民宿感受独一份的松弛感吧。独立的露天温泉池，山野雅座，拾一份暖意，沁入山野意趣，在热气腾腾中解锁自然密码。汤泉氤氲，驱散寒意，一扫冬日倦意阴霾。

泡完温泉，不用急着回程，也可以在四周走走逛逛。

在东海福泉出水口的不远处，矗立着一座充满古朴韵味的里迥峰禅寺。这座寺院被三面连绵起伏的山峦所环绕，山间雾气袅袅升起，与古老的樟树相映成趣，共同营造出一个修身养性的绝佳境地。

里迥峰禅寺不远处便是非遗宽窄巷。这里的木偶戏展馆，是我市唯一一家以布袋木偶戏为主题的展馆。“一提一拉皆是戏，一摇一摆皆有情”，木偶戏展馆，全面展示了布袋木偶戏的发展历史、种类以及侯家班的故事等内容。各式各样的木偶作品错落有致地陈列其中。丰富的色彩搭配，让人不禁感叹工匠们的精湛技艺。

浙东礼学馆位于东海百里文廊双桥段，是一处以深入研究及传播“两黄”礼学文化为核心的综合性文化场所。该馆分为纪念馆、礼学综合文化空间以及户外拓展空间三部分。在纪念馆展馆中，珍藏了黄式三的传世之作《论语后案》和黄以周的代表作《礼书通故》的原刻板，这些珍贵文物在浙东礼学馆内首次与公众见面。这里不仅展示了两黄大家的学术成就，更传承了浙东地区深厚的礼学文化底蕴。

尽管没有什么比冬季的一池暖汤更治愈寒冷，但也并非所有人都适合泡温泉。

专业医生提醒，由于泡汤池里温度较高，人体容易大量出汗，心跳加快，心脏耗氧量增加，心、脑、肾等容易供血不足，从而产生头晕、胸闷、脱水等症状。因此，有高血压、心脏病等心脑血管疾病的患者，或者体质虚弱的人“泡汤”时要格外慎重。此外，饱餐后、酒后也不适宜泡汤。

“泡汤”时温度要从低到高，让身体有个逐步适应的过程，同时水不要没过胸部，以免造成压迫感。还要控制时间，每次泡汤时间不要超过20分钟，泡完最好起来走动。休息15分钟左右，并及时补充水分。泡完后不仅要擦干，最好将身体搓发红，将水汽散出体外，以免湿气滞留。



摘草莓

大寒的仪式感 也在年货清单中

大寒节气往往与岁末时间相重合。大寒一到，年味渐浓。不少家庭在这个时候都开始囤年货了。这也是过年前各家各户的仪式感。那么舟山人的年货清单有哪些呢？

腊味是舟山年味中不可或缺的一种。《舌尖上的中国》是这样介绍腊味的：“这是盐的味道，山的味道，风的味道，阳光的味道，也是时间的味道，人情的味道。”

对于腊味，舟山人有着独特的追求，每年除了腌制猪肉家禽和灌各种味道的香肠外，还要收集鱼货晒腊，等待着海风逐渐将它们变得可口、美味。

舟山人的年货清单中，最常见的就是海鲜干货，风鳗、海蜒、紫菜、虾干……它们或成桌上的一道大菜，或成调制鲜味的辅料，总归是要安排上的。除了海鲜干货，还有冰冻的、腌制的，每一种方式都能赋予海鲜别样的风味。

罐装的蟹糊、螺酱以及显露出橙红蟹膏的呛蟹，也是年货中长盛不衰的顶流。家家户户年夜饭桌上的冷盘，总少不了这一味原始的海味。

除了海味之外，炒货和干货在春节的味道中也是扮演着重要角色。瓜子、花生的香气袭来，足以唤醒每个人对“年”的味觉记忆。临近春节，炒货店的生意异常火爆。等待走亲访友之际，各式各样的瓜子一大把放在果盘里，大家齐聚闲聊，在笑声中回顾这一年的起伏故事，小孩子则专注甜腻的糖果干货，吃得亦乐乎。

火红喜庆的外衣，步步高升、高高兴兴的好寓意，糕饼们也在年关刷足了存在感，过年囤糕饼，讨个吉祥好彩头。状元糕、平安糕、财神糕、好运来……虽然现在的糕点层出不穷，但这些传统的糕饼仍然深得人心。

红红火火是新年的颜色。年关将至，崭新的年画福字，出入平安的春联，灯笼，中国结等热闹闲地挂满了大街小巷的店铺。这些“新春限定”自然也是年货清单里的固定选项，买回家，家里便多了新春的气息。

“莓”好上线 去邂逅草莓味的冬天



大寒的味道，既可以是温暖的年味，也可以是酸甜可口的草莓味。

来到了年末岁尾，大家并不只期盼即将抵达的新春，还有红艳艳的草莓，一口咬下去的满足和甜蜜。

随处可见的草莓大棚，正在召唤你开启一场甜甜的采摘之旅。

怎么挑选好吃的草莓呢？赶快收好这份小技巧。采摘时尽量选择中等大小的草莓，越大的并不一定越甜，畸形草莓尽量不选。看颜色也很重要，颜色鲜亮均匀，草莓籽呈现黄色的草莓大概率很甜。如果能试手感就更好了。在采摘的时候可以用指腹轻按一下，手感结实、较硬的比较适合带回家去慢慢吃。如果想马上食用，那可以选微软的果实。

草莓采摘时需要在菜畦中走动，尽量不穿高跟鞋，建议穿运动鞋。采摘大棚内温度通常要比外面高10℃左右，记得适量增减衣物。另外，在采摘前注意确认好价格，并且确认是否可以在田间采吃品尝。

草莓采摘，当然也不少了来一张好看的打卡照。穿上浅色系服装或者带有红色元素的衣服，拎上草莓筐、小篮子以及草莓，接下来就是自由展示的时候了。

不论是蹲在大棚中，手捧草莓，还是头顶草莓筐，拿草莓当耳环，在纯天然的好看背景板中，怎么拍都俏皮可爱。

本文部分图文来自舟山群岛旅游、定海文旅、舟山普陀文旅微信公众号

节气小名片

二十四节气中的最后一个节气。大寒同小寒一样，都是表示天气寒冷程度的节气，大寒是天气寒冷到极致的意思。

由于我国幅员辽阔，南北跨度大，南北地区在气候上有很大差异，根据我国长期以来的气象记录，在北方地区，大寒节气是没有小寒冷的；但对于南方一些沿海地区来说，最冷是在大寒节气。

大寒在罗经，冬去春来，大寒一过，又开始了新的一年轮回。因此大寒期间有很多重要的民俗，如除旧布新、制作腊味以及祭灶、尾牙祭等。



腊肠



风鳗



红膏呛蟹



年货



金糖麻饼