

7日17时33分大雪 天人宁许巧 剪水作花飞

“小雪封山，大雪封河”，北京时间12月7日17时33分迎来大雪节气，意味着仲冬来临。此时节，零摄氏度以下的气温成为我国北方地区常态，雪一场场多了起来，也大了起来，生活的场景常常进入雪花纷飞舞，雾凇挂满枝的冰雪世界。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，大雪是二十四节气中第二十一个节气，也是冬季第三个节气。节气意义上的“大雪”与天气预报中描述降雪量的“大雪”没有必然联系，大雪节气是说天气更冷了，降雪的可能性大大增加，但雪

量不一定很大。

雪花永远都眷顾着北方。这不，刚刚过去的11月，东北地区就已经历了多轮降雪，部分地区的降雪量逼近或突破历史极值；华北地区也迎来初雪，只不过雪量还很小。

由国庆表示，下雪虽然给人们的出行带来诸多不便，但也送来一片银装素裹的冰雪世界。很多人喜欢在下雪的日子里到雪中嬉戏，一边欣赏银白色的雪景，一边堆雪人、打雪仗，尽情释放着童心未泯的喜悦。

雪是冬天独有的浪漫，飞舞的雪花，给这个世界带来轻灵和洁白的

同时，也带来了丰盈和隽永的诗意。

“旋扑珠帘过粉墙，轻于柳絮重于霜”“应是天仙狂醉，乱把白云揉碎”“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”……在古人笔下，雪，或俏皮，或婉约，或豪迈，充满诗情画意。

咏雪往往离不开梅。在冬天，雪花和梅花是最好的搭档，更是最美的绝配。有梅无雪不精神，有雪无梅亦清冷。唐人崔道融说：“数萼初含雪，孤标画本难”，宋人卢钺也说：“日暮诗成天又雪，与梅并作十分春”。

仲冬时节，北方雪花纷飞，南

方早梅初绽，虽然“天各一方”，但并不影响人们释放想象力，感受“雪绕梅花舞”的美妙意境。

大雪时节，冷空气活动频繁，寒潮侵袭加剧，雨雪范围会进一步扩大。“夜深知雪重，时闻折竹声”，很多人心底都渴望着一场大雪从天而降，纷纷扬扬，潇潇洒洒，犹如童话世界。

在这寒冷的冬日，炉火正旺，暖气融融，不妨约上三五好友围炉闲坐，煮茶温酒，在惬意时光中等一场白雪皑皑，邂逅一场纯净的浪漫。

据新华社

从画中看古人如何赏雪



《雪景寒林图》 北宋 范宽

雪景画是古代画家为中华民族留下的宝贵遗产，在中国古代绘画中，以雪景为题材的绘画数量众多，涉及山水、花鸟以及人物等各画科。就山水画而言，雪景山水是最受人喜爱和最有影响的题材之一。据文献记载，水墨雪景山水为唐代王维首创。从五代、宋元到明清，历代许多画家对雪景山水都颇有会心处，并在创作实践中不断探索，或深得王摩诘之遗意，气韵简淡，意境悠远；或自出机杼，独具风神。

南宋梁楷《雪景山水图》，现藏于日本东京国立博物馆。梁楷也许就是在某日大雪之后兴之所至挥毫画下《雪景山水图》，整幅画都给人风雪交加迎面扑来的感觉。天色沉沉，两位着胡装的男子牧马归来，近处虬枝枯叶，远处皑皑山雪，一派严寒中的肃杀之气。梁楷以细致笔法刻画了近景，却又以淡彩渲染远处的天空、山峦和厚重的积雪，荒凉、寒冷、阴郁、萧瑟像被风雪刮出了画框，直扑而入。此画可谓南宋院体山水画的经典之作。

北京故宫博物院藏的《天山积雪图》是清代扬州画派代表人物之一华岩的作品，边塞行旅是他经常表现的画作题材。此画设色对比强烈，构图简洁大胆。天空被描绘得极度晦暗阴霾，似有乌云压顶，随时会降临一场新的暴风雪。天山雪峰陡峭洁白，给人深深寒意，山脚下一个身披大红斗篷的单身旅者，牵着一匹骆驼，在冰雪之中向前行进。一只孤雁横空掠过，旅者和骆驼双双举头仰望，瞬间流露出游子的思乡别绪。前路漫漫，人物情绪就如低沉的天空一般孤独阴郁。画面意境含蓄，衬托人物孤寂的内心世界。冷暖色调的对比，和人物、骆驼夸张的造型，都让画面传达的孤寂悲凉的情绪更突出而有震撼力。

北宋山水画大家范宽的《雪景寒林图》，可谓中国山水画的经典之作。此大幅画作真实生动表现了秦陇山川雪后的磅礴气象。大雪初止，群峰耸立，寒林蓊郁。山径、木桥、村舍万籁俱寂。前景群树，姿态矫健，为天寒地冻的冬景，平添几许生气。从前景的寒林纵向推进，到半山腰白雪盖顶的庙宇，再往上便是拔地而起的高耸山峰。在烟云的笼罩下，雄伟主峰两侧隐现的村庄、僻径、山峦以及缥缈的远处群峰，使画作的气象幽静深邃。想象置身木桥之上，仰望巍巍主峰，浩瀚苍穹，人在其中有如微尘；放眼右侧，一旁辅山则是云雾氤氲，宁静神秘，纵深看去，数不清有几重山岚溪谷。此画笔墨浓润泽，皴擦点染技法酣畅淋漓，层次分明而浑然一体，充分表现出雪景、寒林的质感和氛围。

北宋另一山水画大家巨然的《雪景图》，也是中国山水画的经典之作，现藏台北故宫博物院。无

款，董其昌题跋：“巨然雪图，董其昌鉴定。”《雪景图》构图大致可分为三景，主山双峰屏立，雄严峻险，表现出奇峰积雪皑皑、幽深的北地景致，俨然北宋气度。中景楼阁隐现山石间，旅客行于山径，近景则画河岸两侧枯枝树石。山石皴法及造型技巧娴熟，运笔布墨极具画家个人的特质。据史料记载，南唐亡国之后，巨然随后主李煜北上汴梁，而后巨然在北方度过晚年。

《弘历雪景行乐图》是清代意大利画家郎世宁与当时几位著名的中国宫廷画家合作的一幅作品，现珍藏于北京故宫博物院。画面描绘的是北京紫禁城内乾隆皇帝与众皇子新年在宫苑赏雪的情景，雪、树、楼、人，刻画非常细致，充分体现了西画写实技法在中国画中的融合应用。

清代，另有以楼阁工笔山水著称的袁江创作了《梁园飞雪图》，现由北京故宫博物院珍藏。这幅画的建筑物刻画工整精巧，色彩鲜艳，充分发挥了作者以自然山水为依据，并加上想象的古代著名建筑物的独特绘画风格。梁园本是在西汉梁国都城睢阳城内为梁孝王刘武营造的规模宏大的皇家园林，后成为文人心中敬仰羡慕的文学圣地。袁江想象着冬日雪景中的梁园胜景：气派的殿堂，通明的灯火，豪华的宴饮，文人雅士在大雪纷飞于殿阁里觥筹交错。画面里的梁园银装素裹，建筑物细密繁华的文饰和绚丽斑斓的色彩，隐现着天下文人所向往的梁孝王刘武时期招贤纳士的美好生活。

元代山水画大家黄公望的《九峰雪霁图》，也是中国雪景画的经典作品，现由北京故宫博物院珍藏。“至正九年春正月，为彦功作雪山，次春雪大作，凡两三次直至毕工方止，亦奇事也。大痴道人，时年八十有一，书此以记岁月云。”《九峰雪霁图》作于1349年，为黄公望81岁高龄之作。作者以水墨写意手法画出了江南松江一带的九座道教名山，时称“九峰”，体现了作者对道教的尊崇。时值正月春雪，有感雪霁寒意，画意肃穆静谧。图中描写的是山中雪霁景象，雪中高岭，层崖重叠，错落有致，清幽深邃，宛如神仙居住之所。画面用笔简练，皴染单纯，淡墨烘染的群山与浓重的底色相辉映，映衬在洁白如玉的雪地上分外突出。画的意境十分深远，恰当地表现出隆冬季节雪山寒林的萧索气氛，极具艺术感染力，可谓黄公望雪景山水简繁合一的精品。

另外，古人因下雪天而无法出行时，也会关注天地间微小生物，一枝、一花、一鸟，以此陶冶性情。北宋时期李迪的《雪树寒禽》，明代吕纪的《雪景翎毛图》等画卷，充分展示了古人赏雪景时的心情和雅致，以及对生命万物的珍视和热爱。

据人民网

大雪腌肉 大雪节气风俗之一就是腌肉。有句俗语，叫做“小雪腌菜，大雪腌肉”。大雪节气一到，家家户户都要忙着腌制“咸货”。无论是家禽还是海鲜，用传统的制作方法，将新鲜的原料加工成香气逼人的美食，以迎接即将到来的新年。

大雪为什么要腌肉？相传中国古时候有一种叫“年”的怪兽，头长尖角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每到除夕，都会爬上岸来伤人。人们为了躲避伤害，每到年底，就足不出户。因此，在“年”出来前，就必须储备很多食物。肉、鱼、鸡、鸭等肉食品无法久存，人们就想出了把这些肉食品腌制存放的方法。而对于新鲜的菜，人们就用风干的办法。

将大盐加八角、桂皮、花椒、

白糖等入锅炒熟，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，将腌出的卤汁入锅加水烧开，撇去浮沫，放入晾干的禽畜肉，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，以迎接新年。

吃红薯粥 大雪以后气温逐渐变寒冷，人们屋里屋外都十分注意保暖，纷纷穿上冬装，防止受冻，出现冻疮。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。

红薯含有大米、面粉缺乏的赖

氨酸，赖氨酸可促进人体上皮细胞的成熟，抑制抗癌因子与细胞中蛋白质的结合，可提高人体抵抗力。秋冬吃红薯还有防燥的功效，但不能多吃。

中老年人脾胃虚弱，要多喝点红薯粥，因为它易于消化，保护胃肠，还能促进胃肠运动，使排便更加轻松，还能摆脱便秘的困扰。吃红薯时最好搭配一点咸菜，可有效抑制胃酸。

观赏封河 “小雪封地，大雪封河”，北方有“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”的迷人图画。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。

大雪节气，北方地区已经是银装素裹，而堆雪人、溜冰、滑雪及

大雪时节 养生“八宜七防”

大雪作为二十四节气的第21个节气，代表着至此天气更加寒冷。天气变化与人的起居日常生活息息相关，大雪之后，天地之间阳气也进一步潜藏，而阴气日益旺盛。

养生“八宜”

保暖 大雪节气后，天气寒冷，易受寒邪侵袭，应做好防寒措施，避免人体阳气受损、感寒而发病。重点要注意头部、腹部保暖。“头为诸阳之会”，护好头部，可以更好顾护阳气以御寒邪；腹部的保暖则可以防止寒邪侵袭脾胃、损伤正气。

多饮 冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不应少于2000毫升至3000毫升。

健脚 保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。

调情 冬天易使人情绪处于低落状态。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。活动量以微微出汗为宜，避免大

量出汗。

通风 冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，应注意常开门窗通风换气，以清洁空气，健脑提神。

粥养 冬季饮食忌粘硬生冷。营养专家提倡，晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、党参枸杞粥、芝麻核桃粥等最适宜。

早睡 冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早睡早起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

进补 冬季寒冷干燥，宜温补阳气以御寒，滋补阴气以润燥，且此时进补也有益于来年阳气的开发。可以食用大白菜、芝麻润燥，莲藕、大枣、桂圆补中益气，羊肉、牛肉、大葱温补阳气。更可以食用一些如当归羊肉汤、香菇枸杞牛肉煲等药膳滋肾养肝。但注意适度为宜，不可过补。

还要“七防”

一防跌倒 大雪时节降水增多，地面湿滑，天气寒冷，人的行动也受寒邪阻滞，稍有不慎便会跌倒。老年人骨质相对脆弱，跌倒更易伤筋骨，不易愈合，在愈合期间诸多并发症的出现更是雪上加霜。所以大雪时

节防跌倒是很必要的。

二防中风 对于血管弹性差的人，气温急剧变化会带来血压波动，引发中风。寒冷可使人的交感神经兴奋、血液中的儿茶酚胺增多，导致全身血管收缩。同时，气温较低时，人体排汗减少，血容量相对增多，这些因素都可使血压升高，促发脑溢血。因此，首先要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗，其次注意发现中风先兆，如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

三防心脏病 包括心绞痛、心肌梗塞等。隆冬季节与冬末初春为急性心肌梗塞的两个发病高峰期，除气温偏低刺激人体交感神经、引起血管收缩外，寒冷还能增加血中纤维蛋白原含量，血液黏稠度增高，易导致血栓形成而阻塞冠状血管。此外，病变的冠状动脉对冷刺激特别敏感，遇冷收缩，甚至使血管闭塞，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛，严重者发生心肌梗塞。因此，老年人应重视预防寒保暖，根据天气变化随时增添衣物，以防寒冷侵袭。同时遵医嘱服用降脂、扩血管等药物，预防心脏病的发生。

四防呼吸道感染疾病 此时正是流

下雪了 古人的朋友圈是这样的

每年的冬天，我们都会看到许多形态不同的雪。作为现代人，赏雪的流程自然是拍照拍视频发朋友圈，那么古人在雪天又会做什么呢？

在古代的雪天里，古人也会做堆雪人这种充满童趣的游戏。不过他们堆的可不是雪人，而是以动物为主，比如狮子。

不仅是富贵人家喜欢堆雪狮子，就连宋代的皇宫里也对雪狮子充满了兴趣。南宋的周密曾在《武林旧事》中详细记载了当时皇宫里赏雪堆雪狮的基本流程：“后苑进大小雪狮儿，并以金铃彩缕为饰，且

作雪花、雪灯、雪山之类。”宋代的皇宫里，不仅要堆起大大小小的雪狮，还要给它们佩戴首饰，比如在脖子上挂金铃铛，身上披彩色的丝线。为了应景，除了雪狮外，古人还要堆雪山、雪花、雪灯等。其中“雪灯”又让人联想到北京冬奥会的“雪容融”，它是一种用雪制作的灯，与“雪容融”挂着雪的红灯笼形象有着异曲同工之妙，看起来动静相宜。

到了清代后，人们就不再只专注于堆雪狮了，他们开始堆大象、堆骏马。清代的吴振樞在《养吉斋丛录》卷十四中记载：“冬日得雪，每于养心殿庭中堆成狮、

象，志喜兆丰，常邀宸咏。乾隆壬申、乙酉，

以雪狮、雪象联句。嘉庆戊寅，又堆为卧马二，东西分列，有与内廷翰林联句诗。”当雪狮、雪象、雪马堆成后，皇帝与宫中的翰林学士还要以此为题材来吟诗作赋。

用雪堆吉祥物过瘾是过瘾，但终究是有些冷，一冷就会饿，于是古人玩下雪后，最喜欢的事情就是约饭。在雪天约饭，最经典的莫过于唐代白居易写的那篇《问刘十九》：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”在一个风雪飘飞的傍晚，家里新酿的米酒还没有过滤，酒面上泛起一层绿泡，香气扑鼻，而用红泥烧制成的烫酒用小火炉也准备好了，就等好朋友来干一杯啦！

有人约饭，自然也会有人上门蹭饭，重视礼仪的古人，上门蹭饭总不能空大两手吧？南宋林洪在雪天拜访好友，半路上居然逮到了一只兔子，于是他这次访友礼物就是这只兔子。奈何山间没有厨师，于是林洪的好友想到了一个法子，

他对林洪说道：“万物皆可入火锅！我再准备点蘸料，今天我们就涮兔子火锅吧！”果然在吃货的眼里，兔子不是宠物，而是食物。

除了涮肉以外，古人在雪天里还特别喜欢吃鱼。在故宫博物院和纽约大都会艺术博物馆中，分别藏有一幅团扇画，前者名为《雪江卖鱼图》，后者名为《雪桥买鱼图》。在雪景山水图中，买卖活鱼这个看上去充满市井烟火气的细节给画面带来了生气，尽管许多学者认为这是用来体现文人与渔夫理想的精神世界，但也从侧面坐实了古人在雪天喜欢吃活鱼的事实。

吃了肉，喝了酒，古人在雪天里也会喝点茶刮刮油。然而脑洞向来大的古人怎么会那么老实地只煮茶？是的，他们又搞出花样了。在古人眼里，正常的山泉水已经不能满足他们对雪天风雅事的追求了，于是他们把目标锁定为雪，烹雪煮茶。

据《北京青年报》