

小雪

节气

冬日韵味长 翩然至

“莫怪虹无影，如今小雪时”，11月22日，二十四节气中的第二十个节气——小雪将携着初冬的信笺翩翩而至。寒意渐浓，风多了几分凛冽，静谧雅致、银装素裹的冬日画卷缓缓展开。

小雪，如其名所示，预示着降水的形态开始发生变化，由雨转为雪，但并不意味着一定会下雪。《月令七十二候集解》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，尚未至漫天飞雪时；南方地区少有降雪，但早晚温差加大，会有霜。

从物候现象来说，古人将小雪节气分为三候：一候虹藏不见；二候天气上地气下降；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，时间仿佛慢了下来。

在小雪节气期间，我国的自然景观也悄然发生了变化。随着气温的降低，水循环变慢，空气变得干燥，土壤开始冻结。此时的大地平添了几分萧瑟与寂静。俗语有云：“小雪地封严”，形象地描绘了小雪时节土壤冻结的景象。在东北地区，每昼夜土壤都会冻结一厘米，随着冻结的加深，也预示着冬天的进一步深入。

小雪时节，寒意渐浓，但并未驱走人们的热情。腌寒菜、打糍粑、做腊肉、酿米酒……聪慧的中国人抓住制作美食的绝佳时机，把日子过得有滋有味。那飘向空中的缕缕白烟，将日子包裹得热气腾腾。

俗话说：“小雪腌菜，缸纳百味。”在许多人的记忆中，冬天的味道往往是从腌菜开始的。以前到了冬天，应季蔬菜越来越少，于是人们常会在小雪开始腌菜。在北方，把白菜、萝卜、雪里蕻、豆角等清洗后晾晒，加盐腌入缸中，称为“盐菜”或“咸菜”。南方有农历十月吃糍粑的习俗，糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品，有的地方将糍粑制作成圆形，象征着丰收、喜庆和团圆。有的地方又称之为“年糕”，寓意吉祥如意。

“冬腊风腌，蓄以御冬。”冬季天干物燥，是加工腊肉的好时机。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉等。经过较长时间的精心腌制，腊肉肥而不腻、香飘十里。那飘着味道的浓郁醇香，是家的味道。

“小雪酿新酒，初冬不觉寒。”古时酿酒大多在小雪前后，此时农事已毕，新粮入库，谷物收获丰盛，人们酿酒以备岁末祭祀用。此时万物敛藏，水极清澈，酿出来的酒色清冽，人们把这时酿的酒叫“小雪酒”。

“薄雪悠扬朔气清，冲风吹拂霏雾轻”。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。 **本报综合**

古人笔下的小雪

小雪
唐·戴叔伦
花雪随风不厌看，
更多还肯失林峦。
愁人正在书窗下，
一片飞来一片寒。

问刘十九
唐·白居易
绿蚁新醅酒，
红泥小火炉。
晚来天欲雪，
能饮一杯无？

和萧郎中小雪日作
唐·徐铉
征西府里日西斜，
独试新炉自煮茶。
篱菊尽来低覆水，
塞鸿飞去远连霞。
寂寥小雪闲中过，
斑驳轻霜鬓上加。
算得流年无奈处，
莫将诗句祝苍华。

小雪日戏题绝句
唐·张登
甲子徒推小雪天，
刺梧犹绿槿花然。
融和长养无时歇，
却是炎洲雨露偏。

次韵张校书喜雪
宋·黄庭坚
满城楼观玉阑干，
小雪晴时不共寒。
润到竹根肥腊笋，
暖开蔬甲助春盘。
眼前多事观游少，
胸次无忧酒量宽。
闻说压沙梨已动，
会须骑马踏冰看。

雪的雅称

凝雨
独有凝雨姿，
贞晚而无凋。
——沈约《雪赞》

寒酥
朝来试看青枝上，
几朵寒酥未肯消。
——徐渭《梨花》

寒英
昨夜天意骤回复，
繁阴一布飘寒英。
——范仲淹《依韵和提刑太博嘉雪》

琼芳
宫城团回凛严光，
白天碎碎堕琼芳。
——李贺《十二月乐辞·十一月》

琼花
落尽琼花天不惜，
封他梅萼玉无香。
——杨万里《观雪》

瑞叶
瑞叶飞来麦已青，
更烦膏雨发欣荣。
——范成大《雪后雨作》

银粟
独往独来银粟地，
一行一步玉沙声。
——杨万里《雪冻未解散策郡圃》

玉龙
飞起玉龙三百万，
搅得周天寒彻。
——毛泽东《念奴娇·昆仑》

玉鸾
造物故豪纵，
千里玉鸾飞。
——辛弃疾《水调歌头·吴江观雪》

素尘
旭日开晴色，
寒空失素尘。
——李商隐《残雪》

避寒就温 敛阴护阳

小雪节气之后，寒气较立冬节气更甚，人们应顺应自然规律，避寒就温、敛阴护阳，以防来年春天因“肾亏”而对疾病的抵抗力下降。

随着气温下降，风、寒、湿邪逐渐凸显。此时头部受到风寒侵袭，可能导致头面部血管收缩，引起头晕、头疼、面瘫，甚至引发心脑血管疾病；而肺部受到寒邪侵袭，可能出现感冒、流涕、喷嚏等症状，严重时甚至会诱使慢阻肺、肺炎、哮喘等疾病发作。此外，冬日衣着偏厚且运动量少，热量容易囤积在身体内部而生内火，人易出现烦躁不安、口唇干裂、鼻咽干燥等现象。

针对小雪节气后寒潮频发的特点，专家提示，人们应注意添衣保暖，尤其要保护头面部、背部及四肢末端等阳气外露之处，可以戴上帽子、围巾防护。年纪较大或者平素腿脚不利索的人群，可以戴上护膝来保护关节。平时容易手脚冰凉的人群，可以在晚上多泡脚促进血液循环，艾灸、热敷关元、三阴交等穴位也是不错的养生方式。

小雪时节，天气逐渐阴冷，人体对能量的消耗也在增加。专家提示，饮食上需注重甘温助阳、益气补血、调补五脏，温润之品可选用坚果类食物，如黑芝麻、核桃等温而不燥、润而不腻的食品。

虽然冬令药食进补可以御寒，但“食补不如运动补”。冬季适度运动，一可调节自身热能，抵御严寒；二可活动肢体关节，精气血流畅通，增强免疫能力。休息之余，可以尝试冬泳、户外踢毽子等；另外，常练太极拳、八段锦不仅可以柔筋健骨、养气壮力，还具有行气活血、协调五脏六腑之功能。 **据新华社**

古人的冬日雅事

小雪节气预示着冬天的开始。冬日虽寒，古人却以独具匠心的雅事将寂寥季节过得诗意盎然。这些活动融合了自然之趣与人文之雅，展现了他们从容豁达的生活态度。

围炉煮茶。寒冬时节，围炉而坐，烹煮茶是文人雅士的极致享受。陆游曾吟“雪液清甘涨井泉，自携茶灶就烹煎”，以枝头新雪沏茶，茶香清冽、雪色澄净，营造出独属冬日的浪漫。白居易亦以“融雪煎香茗”记录此景，乾隆皇帝更将松实、梅英与雪水共烹，称为“三清”，彰显君子之风。

踏雪寻梅。万木凋零之际，梅花凌寒独放，踏雪寻梅成为冬日最具诗意的追寻。唐代齐己写道：“前村深雪里，昨夜一枝开”，雪映梅香，禽窥素艳，尽显孤高风骨。孟浩然常冒雪骑驴寻梅，称“吾诗思在灞桥风雪驴背上”，此般雅趣是对内心诗意的执着探索。

静室焚香。冬夜漫长，一炉暖香可驱寒安神、澄澈心境。苏轼写道：“烘暖烧香阁，轻寒浴佛天。”描绘了焚香静坐之趣。缕缕幽香萦绕室中，不仅温暖身心，更寄托了对生活美好的向往。

夜卧听竹。雪落竹间，声韵悠然。白居易在《夜雪》中捕捉此景：“夜深知雪重，时闻折竹声。”竹萧瑟瑟，折竹乍响，于静谧中更显冬夜之幽深，令人心归宁静。

负暄之乐。冬日暖阳尤为珍贵，古人常负暄（晒背）以取暖。白居易《负冬日》生动描绘：“负暄闭目坐，和气生肌肤。”沐浴日光如饮醇醪，身心俱畅，物我两忘。

围炉夜话。白居易诗云：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”寒冬邀友共饮，炉火温酒，闲话家常，烟火气中蕴藏着深情。 **本报综合**



明 蓝瑛《溪山雪霁图》 资料图片



宋 王冕《渔村小雪图》(局部) 资料图片