

大雪

传统二十四节气
小雪封地 大雪封河
雪花飞舞 漫天银色

凝霜成雪 藏岁待春

大雪节气那些事儿

大雪三候

初候·鹖鸣不鸣

《月令七十二候集解》曰：“大雪，十一月节，至此而雪盛矣。”这个节气的到来意味着仲冬的来临。

自大雪节气后，零度以下的气温成为北国的常态，雪多了起来、大了起来，人们每每进入雪花纷飞、雾凇满枝、银装素裹的冰雪世界。即便在温暖如春的岭南，间或映入眼帘的红叶疏枝，尤其是倏忽而至的北风阴雨，也会让人的体感骤然沉入冬的气息之中。

它的冷是沉郁的，重重地把世界包裹起来，连不畏寒冷、喜欢在冬日里啼鸣的寒号鸟也闭上了嘴，没有力气没有心思再叽叽喳喳了。此谓大雪初候“鹖鸣（hè dān）不鸣”。

二候·虎始交

大雪二候与大雪初候大不相同——气温下降非常快，风雪席卷北方，频频到来的寒流使南方也进入最难受的阴冷模式。

立秋虎始啸，仲冬虎始交。《月令七十二候集解》如此解释大雪二候“虎始交”：“虎，猛兽。故《本草》曰能避恶魅，今感微阳气，益甚也，故相与而交。”在大雪二候，百兽之王的老虎已经率先感受到了阳气的萌生，开始求偶交配了。在严冬静寂的森林中，它的叫声恰似无声处的惊雷，激荡出生命原始、粗犷而蓬勃的呼喊。

遵循生命之道，踏着自然的节点，虎感微阳起而“始交”，完成了生命的延续，彰显了生命雄浑的力量。

三候·荔挺出

《月令七十二候集解》如此解释“荔挺出”：“荔，《本草》谓之藨，实即马薹（xiè）也。”也就是说，一种叫藨的兰草，在仲冬之月万物均被雪覆盖的时候，独独长出了新芽，露出了地面。人们把这种野生的兰草叫作马薹。

比之大雪二候“虎始交”，“荔挺出”所蕴积的强大的生命力量更为震撼人心。虎是强悍的，是富有力量，是勇者的象征；而马薹草是弱小的，是纤细的，是柔软的。但对于冰天雪地中微弱的阳气萌动，二者同样敏感，同样争先，同样勇敢。

据《新京报》



群峰积玉图 清·关槐

当太阳行至黄经255度，冬季的第三个节气——大雪便踏寒而来。它是“积阴成雪，雪盛于小雪”的仲冬宣言，是天地彻底转入闭藏、万物深敛生机的重要节点。

小雪尽，大雪始。12月7日，我们将迎来大雪节气。此时节，我国大部分地区气温逐渐下降，寒意加重，有些地区还可能出现降雪天气。

节气大雪与天气预报中描述降雪量的大雪无必然联系。它代表节气期间的气候特征。大雪通常出现在农历十一月份。有时大雪交节的时间会在农历十月份，称为“早大雪”。

二十四节气是我国古代农耕文明的产物。学者研究认为，二十四节气形成于我国黄河流域，以其天象、气温、降水、物候时序变化为基准，进而而在各地民众的生活中广泛流传。

青海师范大学高原科学与可持续发展研究院青海民俗文化研究中心成员霍福介绍，在大雪节气，我国江苏、甘肃、青海等地有腌制“咸货”的习俗。所谓“小雪腌菜，大雪腌肉”，晾晒的腊肉、腌制的咸菜，都是记忆中不变的“年味”。鲁北民间还有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，在家喝暖乎乎的红薯粥御寒。

在民俗语境中，节气更多的是指人们通过观察当地自然界的变化和物候现象，预测、归纳农业生产

的一般性规律，总结自然灾害等常识。

大雪节气在农耕文化中具有重要意义。据了解，过去在青海省西宁市周边的脑山地区，当地多产青稞、大豆等作物，受高寒、交通不便、生产设备落后等因素制约，冬季室外温度低，老式水磨的水槽、水轮等设施易结冰，人们往往会在大雪时加紧储粮，为过冬做准备。

湟源县日月乡哈城村村民杨红说，如今生产设备越来越先进，生活水平提高了，大伙儿不着急储备跨年过冬的食粮，很多人都到农历腊月才去超市采购，或将余粮送到附近的面坊、榨油厂，“日子越过越好，每天都在过年。”

“小雪封地，大雪封河。”北方地区有“千里冰封，万里雪飘”的自然景观，南方地区也有“雪花飞舞，漫天银色”的迷人图景，各有意境。

“每年最期待的就是冬天，可以去滑雪滑冰，体验冬季运动。”在青海省西宁市五四小学的“二十四节气传统文化”实践课堂上，一年级学生刘奕泽正在完成有关大雪的剪纸作品。她说，学校每个节气都会组织不同主题的活动，因此掌握了不少知识。

“大雪时节，同学们要注意保暖，防止感冒。适当锻炼，增强身体抵抗力。”教室里暖意融融，一堂热闹的实践课也拉开了帷幕……

据新华社

大雪节气话养生

大雪时节，万物潜藏，此时人体的阳气也随着自然界的阴气转盛而潜藏于内，养生方面也要顺应自然规律。大雪养生，要做好“三忌”“三补”“三防”。

大雪“三忌”

一忌：寒天过早晨练

大雪之后，起居调养宜早睡早起，尤其要避免早上过早晨练。有心脑血管疾病的人或老年人，冬季锻炼不宜过早。这类人群对气温急剧下降的适应能力差，易受寒冷刺激发生痉挛、血管收缩，如再进行大运动量锻炼，会导致心跳加快、心肌收缩力度增加。心肌耗氧量增加会促使血压升高，诱发心血管疾病。

晨练最好在太阳出来、气温稍微暖和后，或选择下午或傍晚进行，如散步、游泳、慢跑等。

二忌：洗澡时间过长

天寒地冻洗个热水澡或去洗浴中心泡个澡非常舒服，但冬季寒冷天气洗澡不宜时间过长。冬天房间常常是封闭的，在浴室洗澡时间长了，容易氧气不足，加上湿热蒸腾，体质偏弱的人尤其是气虚之

人会出现危险。冬季洗澡一般控制在20分钟之内合适。

洗澡时间过长、水温过高对于心血管也不利。洗澡水温过高会增加心脏负担，导致大量血液流向皮肤，易引起心脏缺血、缺氧，诱发心血管疾病。

三忌：一整天不开窗

大雪之后，我国大部分地区气温都会进一步降低，很多人怕冷怕寒不愿意开窗。但此时也正是呼吸道传染病的高发季。冬天长期不开窗或不能使室内空气保持新鲜、流通，很容易造成各种病原微生物滋生。一旦发生感染，容易传染给家人。

建议大家外出时，或在中午气温上来后，把窗户打开通风，避免病菌传播。

大雪“三补”

大雪是进补的好时节，民间素有“冬令进补，开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫力、促进新陈代谢，有助于阳气的升发，使畏寒的现象得到改善。

一补：喝栗子羊肉汤

羊肉性热，味甘，中医多用于治疗肾阳不足、腰酸酸软、虚劳不足、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒等症。枸杞能够滋肾润肺、补肝明目，中医多用于治疗肝肾亏、目昏多泪、腰酸酸软、虚劳咳嗽、消渴等病症。栗子可用于养胃健脾、补肾强筋，是不错的冬季进补佳肴。

二补：喝桂花枸杞粥

大雪养生可以适当喝点桂花枸杞粥。桂花有散寒破结、化痰止咳等作用。煮粥时放入桂花，不但

能让粥中香气四溢，还可缓解冬日干燥。枸杞可补肾益精、养肝明目、润肺止咳。取枸杞、桂花各10克，大米100克，白糖15克。把桂花洗干净，大米淘洗干净，枸杞去掉果柄和杂质，随后把桂花、枸杞和大米一起放在锅内，加入适量水，用大火煮沸后，再改用文火煮35分钟，加入适量白糖即可。

三补：多吃点白萝卜

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜。”白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，对肺胃有热、痰多的人尤为适用。萝卜有下气、消滞作用。大雪节气，人体受寒冷气温影响，生理功能和食欲均会发生变化，需适当调整日常饮食。

大雪“三防”

一防：驱寒护阳防受凉

大雪节气后，天气寒冷，易受寒邪侵袭，驱寒护阳正是此时的养生重点。外出要戴好帽子、围好围巾。腹部、背部也需要加强保暖。寒从下上，建议晚上泡泡脚，可以起到疏通全身经络、补充阳气的作用。

二防：防寒保暖稳血压

大雪节气正是呼吸道疾病、心脑血管疾病的高发期。随着天气愈发寒冷，屋里暖、外面凉，冷暖刺激极易诱发心血管疾病。河南省人民医院心内科

主任医师黄彦生曾经在其医院公众号刊文提醒，冬季是冠心病、心肌梗死、心力衰竭的高发季节，高血压等慢病患者尤其是老年患者要特别注意防寒保暖、平稳血压。

三防：适度运动防剧烈

大雪时节，虽然天气寒冷，但也要适当进行锻炼，以增强抵抗力。此时不宜进行高强度锻炼，避免耗伤阳气。运动前做好热身，量力而行，循序渐进。总之，运动不宜剧烈，适度即可。

本报综合

雪韵诗心

夜雪

【唐】白居易

已讶衾枕冷，复见窗户明。
夜深知雪重，时闻折竹声。

咏廿四气诗·大雪十一月节

【唐】元稹

积阴成大雪，看处乱霏霏。
玉管鸣寒夜，披书晓镜帷。
黄钟随气改，螽鸟不鸣时。
何限苍生类，依依惜暮晖。

次韵和王道损风雨戏寄

【宋】梅尧臣

小雪才过大雪前，萧萧风雨纸窗穿。
而今共唱新词饮，切莫相邀薄暮天。

大雪送炭与芥隐

【宋】范成大

无因同拔地炉灰，想见柴荆晚未开。
不是雪中须送炭，聊装风景要诗来。

大雪

【宋】陆游

大雪江南见未曾，今年方始是严凝。
巧穿帘罅如相觅，重压林梢欲不胜。
毡履御寒忘夜睡，金貂立马怯晨兴。
此生自笑功名晚，空想黄河彻底冰。