



小雪节气,约好  
友围炉而坐,煮酒或  
烹茶都是享受。

小雪节气,正是加工  
腊肉的好时候,可谓“冬  
腊风腌,蓄以御冬”。

小雪节气分为三候:  
一候虹藏不见  
二候天气上升地气下降  
三候闭塞而成冬

今日3时56分小雪

# 呼朋唤友围炉坐 煮酒烹茶待雪来

## 小雪时节宜“冬藏” 温补防寒养正气

“小雪”时节降雪、寒潮和强冷空气活动频率逐渐增高,易诱发心脑血管、呼吸系统相关疾病。中医专家认为,此时养生防病重在“藏”,即增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。

中国中医科学院西苑医院康复医学科主任肖京介绍,中医认为,小雪时节,随着气温渐低,人体顺应天地之变,气血由外转内,精气、神渐趋内敛,新陈代谢亦随之放缓,此时,若人体卫外不固、阳气虚弱,寒邪便会悄然侵袭,损伤正气,从而增加罹患疾病的风险。

肖京说,这一时节宜早睡、不宜起得太早,以保证充足睡眠,从而有利于阳气潜藏、阴精蓄积;同时,应全面保暖,尤其要保护背、腹、颈等关键部位,避免风寒侵袭。为增强体质,可避开大风、大寒、大雪及雾霾等恶劣天气,选择散步、慢跑、八段锦等温和的有氧运动适度锻炼,避免剧烈运动,运动前做好热身。

中医认为,冬季是进补养生的好时节。中国中医科学院西苑医院康复医学科主治医师谭天阳说,小雪节气饮食应以温补为主,适量增加羊肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物;可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,以利于补肾养肾,增强抗寒能力;多吃蜂蜜、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物,可缓解口干咽燥、便秘等现象;还应少吃生冷、燥热和辛辣之品,不宜暴饮暴食。

此外,按摩、泡脚、艾灸等方法也有助于调养身体。专家介绍,按摩太溪、迎香、肺俞、中府等穴位,有助于补肾养肾、养肺润肺、预防感冒、改善呼吸系统疾病症状;每晚睡前以热水泡脚15分钟,让水面高于脚踝,并加入当归、桂枝、艾叶等草药,以增强温经散寒、养血通脉的功效。

“莫怪虹无影,如今小雪时。”北京时间11月22日3时56分将迎来小雪节气,此时节,很多人都期待“小雪轻盈如解舞,故故穿帘入户”这般浪漫美好一幕的发生。

小雪,是二十四节气中的第二十个节气,也是冬季的第二个节气。天气寒冷,降水形式开始逐渐由雨变为雨夹雪或雪,由于此时“气寒而地未寒”,所以下雪的次数不多,雪量也不大,故称之为小雪。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,在二十四节气中,除小满外,小与大往往对应出现,如小暑对应大暑、小雪对应大雪,小寒对应大寒,反映了中国古人对自然界变化的观察和总结。

雪,是大自然的精灵,也是冬天的使者。当雪意初现,独特的冬天就开始展露其素美的容颜。因而,每逢小雪节气,人们大都渴望那迷人的初雪降临。

王来华表示,我国幅员辽阔,冬季气候的南北差异比夏季大得多,因此各地初雪时间差别也很大。东北和西北部分地区通常在小雪节气之前就率先飘雪;华北、黄

淮区域一般会在小雪节气时迎来初雪;南方大部分地区通常会在12月中旬之后见雪,而到了华南地区,一年中能不能见到雪花飞临,则完全要看机缘了。

小雪,亦如它的名字,充满了无尽的浪漫与诗意。自古以来,每逢瑞雪初降,骚人墨客无不思绪与感慨“齐飞”,留下了许多诗词佳作,如“花雪随风不厌看,更多还肯失林峦”“云暗初成霰点微,旋闻蔌蔌洒窗扉”“檐飞数片雪,瓶插一枝梅”等,不胜枚举。

“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”这是一首脍炙人口的咏雪诗,语浅情深、言短意长。酒香、友情、暖意,融在诗中,韵味悠长,令人读之难忘。

友情可抵岁月漫长。小雪时节天渐寒,不妨尝试体验一回文人雅士所吟诵过的浪漫情境,约三五好友,围暖炉而坐,不论是煮酒还是烹茶,对饮、对谈、对歌,让友情升华,让生活快乐。

(文图据新华社)



小雪节气,从南方到北方,有腌咸菜、尝糍粑、晒鱼干等习俗。