



# 小寒

## 梅开鸟归渚 桔红腊味香

元旦假期,位于广东肇庆四会市黄田镇的一处沙糖桔果园门庭若市,游客络绎不绝,许多家庭带着孩子前来尝鲜,感受这份冬日馈赠。

1月5日,我们将迎来小寒节气。《月令七十二候集解》里说:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”虽未到最冷时节,但已进入“二九”后期。

此时的岭南,却不见萧索之气。

四会凭借气候和自然条件优势,有“中国柑桔之乡”的美誉。四会翠田农业科技有限公司技术部总经理赖荣基,2018年“入场”沙糖桔。在此之前,四会沙糖桔产业因“柑桔癌症”黄龙病遭遇“毁灭性打击”,果树失收、果农弃种。作为本地人,赖荣基看着自己家乡的骄傲日趋没落,他和同事决定逆流而上,“希望重新建立四会沙糖桔的品牌”。这几年,他们做好监测、科学管理,有效降低感染黄龙病的风险。赖荣基望着当年种下的树苗日益茁壮,欣慰地说:“自己挺有成就感的,感觉为家乡的沙糖桔产业做了一份贡献。”

翻越南岭,寒意渐增,一幅晒冬之景正在赣鄱大地上演。

在江西吉安市青原区东固畲族乡敖上村,村民家里的窗台、院落成了腊味“展示场”,一串串油光发亮的腊肉、腊鱼挂在房前,软糯糯的红薯干躺在簸箕里,正等着阳光和时间把它们酿成美味。

如今,晒冬早已不是简简单单的秋收冬藏,盛大的晒冬节正吸引着周边群众前来游玩采购。敖上村村支书黄小华是土生土长的畲家女。她挨家挨户动员村民,把自家的特色农产品拿出来,统一晾晒、统一包装,借着乡村旅游,让“土货”变成“抢手货”。

冷风渐起,人们忙着丰收、储藏、归乡;大地之上,另一群“归客”如期而至。“鄱湖鸟,知多少? 飞时遮尽云和月,落时不见湖边草。”此时,鄱阳湖正迎来越冬候鸟迁徙高峰。在江西九江永修县吴城镇,清风拂过,湖面微漾,一阵阵壮观的“鸟浪”,让观景台上的游客们连连惊呼。在吴城保护站智慧管控室,江西鄱阳湖国家级自然保护区管理局吴城保护站工作人员王沛轻点鼠标,无人机腾空而起,掠过湖面和沼泽。看到屏幕里鸟儿自在嬉戏,他格外欣慰。据统计,保护区已累计记录到鸟类300余种,这个冬天越冬候鸟数量达到70万只,不少还是珍稀濒危种类。

在广州,天桥上粉紫相间的三角梅热烈绽放,街道旁的美丽异木棉亭亭而立,簇簇繁花点缀着依旧郁郁葱葱的冬日,尽显“花城”的绰约风姿。岭南无雪梅作雪。循着蜿蜒山路,踏过寻梅古道,在广东梅州市梅县区城东镇潮塘村,一株千年古梅已然盛放。微风拂过,暗香涌动。这份冬日生机正带着我们抵御严寒。悄然酝酿的春意也恰似这人间烟火不断升腾,向着新的一年铺展开来。(据新华社北京1月4日电 新华社记者田宇、陈柱佐、邱晨)

文化中国行



北乡,二候鹊始巢,三候雉始鸣。  
▲ 鹊始巢 古人将小寒分为三候:一候雁



▲ 梅花开



▲ 学滑冰

### 养生讲堂 小寒篇

小寒重在温补防寒  
海口医师:  
吃温热性食物  
避免剧烈运动多保暖



符芳姿

南国都市报1月4日讯(记者 王康 景文/图)1月5日是二十四节气中的“小寒”,这个往往是全年最冷时段之一的节气,大家该如何养生保健? 海口市人民医院中医科副主任医师符芳姿给出了建议。

传统有“小寒胜大寒”之说,因“三九”寒天多在此节气内,但个别年份大寒可能更冷。符芳姿表示,尽管海南的天气不会特别寒冷,但早晚温差比较大,养生保健可从饮食、运动与休息等方面入手,各有侧重点。

“首先在饮食方面,小寒节气养生重在温补防寒,可以适当增加食用羊肉、韭菜、桂圆等温热食物,并搭配萝卜、白菜等蔬菜以防燥热。”符芳姿说,在寒冷的节气,吃上一顿羊肉汤,暖胃又暖身。不过,温补饮食需要结合个人体质情况进补,不宜盲目过度吃。湿热体质者要减少辛辣油腻食物的摄入。

她说,小寒时节炖煮羊肉可搭配当归、生姜,能缓解手脚冰凉。阴虚火旺者需控制摄入量,避免引发口干咽痛。桂圆肉含葡萄糖和多种氨基酸,有补益心脾的作用,冬季泡茶或入粥可改善末梢循环,缓解疲劳感,体质燥热或感冒发热期间不宜多食。

在运动方面,她建议尽量选择室内活动,尤其是中老年朋友,可以多做些如八段锦、打太极拳等温和的运动,也可在做好保暖的情况下散散步。室内还可以做瑜伽等运动,要尽量避免户外剧烈运动,以防出汗过多。运动时间可选择在上午十时至下午三四点之间,这个时段阳气比较旺盛,气温也相对较高,要注意运动后及时保暖避免着凉和阳气外泄。

“在保暖方面,我们建议重点保护头颈、腰腹和足部,外出戴帽子围巾,睡前用40摄氏度左右的温水泡脚15-20分钟,以促进血液循环。”符芳姿说,要尽量做到早睡早起,顺应阳气潜藏规律,建议晚上10点前入睡,特别是中老年朋友要早睡,早晨待日出后再起床,避免寒邪伤身。

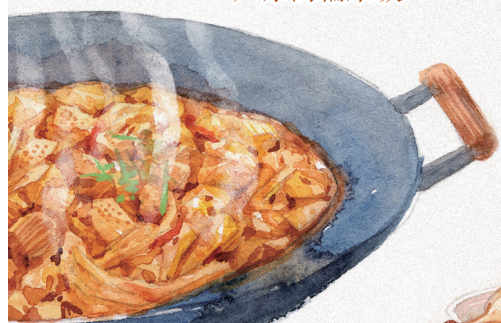
她表示,室内湿度应尽量保持在40%-60%,避免过度干燥引发呼吸道不适。她还特别提醒,有心脑血管疾病的患者尤其注意头部保暖,避免低温时段外出,要注意做好血压测量;呼吸道敏感人群外出时需要佩戴口罩,减少冷空气的直接刺激。



广东的糯米饭



北京的涮羊肉



东北的铁锅炖大鹅



南京的菜饭

南北各地的传统特色暖食。(以上图片据新华社)