



大寒至 春可期

“过了大寒，又是一年。”1月20日，迎来二十四节气中最后一个节气——大寒。专家表示，大寒至，春可期。此时节尽管“滴水成冰”，但凛冽的寒气却抵挡不住人们“迎年”和“忙年”的热情。

《授时通考·天时》记载：“寒气之逆极，故谓大寒。”民间谚语“小寒大寒，无风自寒”，道尽了其中深入肌骨的冷意。

我国古代将大寒分为三候：“鸡始乳，征鸟厉疾，水泽腹坚。”意思是母鸡开始孵育雏鸡，鹰隼等猛禽盘旋觅食的姿态愈发迅猛矫健，河湖的冰层也结得十分厚实。封冻与孕育并存，肃杀的冬日里，正蕴藏着生命的律动。

大寒时节，养生亦有讲究。青海省人民医院中医科副主任医师杨彦裕提醒，大寒养生的核心在于“藏”。此时生机潜伏、万物蛰藏，保暖尤为关键，要注重头、颈、背、足等部位的防护。睡前不妨用温水泡脚，促进血液循环。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说，中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气，大寒时节人体阳气内藏，腠理致密，气血运行缓慢，以此适应外界的严寒，若这种生理状态失调，受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段，顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋阴养血、慎防积热”为原则，适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气，酌情选用羊肉、鸡肉、鳕鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒，并忌食生冷，以防损伤脾阳。

同时，起居上应保证充足睡眠，以利阳气潜藏、阴精蓄积；居家环境宜保持适宜温度与必要湿度，定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出，可选择散步、八段锦等温和运动，微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说，中医导引法通过形体的蜷曲与伸展，在紧与松的反复交替中，达到伸筋拔骨、形正气和的效果，使周身气血得以贯通，运行至手指、脚趾和头面等末梢部位，为逐寒与扶正打下基础。

(文图据新华社)



专题

民族秀映中国情 自贸港启新征程 ——2026五指山迎新“村秀”圆满举办



1月18日，五指山市三月三广场灯火璀璨、欢声如潮，“民族秀·中国情”2026年五指山民族时装“村秀”迎新专场火热举行。在海南自贸港封关运作“满月”之际，这场以文化为媒、以发展为魂的开年盛宴，既搭起海南五指山与吉林长春的文化桥梁，深挖南北“两山”底蕴，又生动彰显海南自贸港开放、多元、包容的国际形象和期盼，欢迎社会各界来琼交流的美好意愿。

活动由五指山市新时代文明实践中心指导，中共五指山市委宣传部主办，五指山市融媒体中心承办，吉林省九添文化传媒有限公司鼎力支持，紧扣“传承民族文化、助力乡村振兴、庆祝自贸港封关、促进文化互鉴”核心，依托市内院校、文化协会及民间机构资源，通过序章、三大篇章及尾声共16个精品节

目，全方位呈现五指山发展成果和多元文化魅力。

序章“春启雨林·山海迎新”率先热场，管乐合奏《欢迎您到黎寨来》、少儿舞蹈《童欢俏舞步》与情景秀《山海童欢迎新春》轮番上演，用悠扬旋律与童真活力，奠定喜庆团圆的活动基调。

篇章一“长白雅韵·情牵山海”深化跨域交融。合唱《五指山情思》用悠扬歌声唱响故土眷恋，现代京剧《智取威虎山》选段尽显北国气魄，时装秀《山海流光》《情牵雅韵》融合南北元素与黎苗纹样，展现文化碰撞之美。值得一提的是，吉林省文旅推介大使及长春市春城爱乐青少年合唱团作为特殊嘉宾登场，孩子们献唱《这就是长春》，大使推介吉林特色旅游资源，续写2025年7月五指山雨林童声合唱团北上交流的深

厚情谊。

篇章二“黎苗新韵·春绽山城”聚焦本土文化创新。黎族舞蹈《织女初心》展现非遗传承活力，民族时装秀《锦绣共生》《翠影山城》将黎锦苗绣与现代设计结合，彰显“指尖技艺”向“指尖经济”的转型成果，海南省民族技工学校等院校的参演，体现了教育与文化传承的深度融合。

篇章三“民族团结·共筑华章”升华主题。多民族舞蹈串烧《舞韵贺春来》、服饰秀《家园》及汉服情景秀《莲鼓越歌行》轮番上演，展现“中华民族一家亲”的和谐画卷，呼应五指山“全国民族团结进步模范集体”荣誉。

活动尾声，合唱《看山看水看中国》《我是五指山人》响起，嘹亮的歌声唱出对祖国的热爱、对民族团结的珍视，更唱出

琼吉“两山”友谊的美好期许，为这场跨越山海的盛宴画上圆满句号。

此次活动是五指山重磅文化IP——民族时装“村秀”的又一力作，既传承民族文化，又深化跨域交流。据了解，五指山民族时装“村秀”是立足本土民族文化根脉、赋能乡村振兴的文化标杆工程。2025年，海南五指山“村秀”入选全国“村字号”文化体育活动典型案例，这既是探索“非遗活化+跨域互鉴+全民参与”模式的创新实践，更是自贸港背景下推动民族团结进步、展现地域文化自信的重要载体，为新时代民族地区文化繁荣发展提供了可复制、可推广的“五指山样本”。未来，五指山将持续以文化为桥，推动南北文旅联动与民族文化创新，为海南自贸港建设贡献更多文化力量。
(小桑)

