

岁末大寒至 静候春归来

今日“大寒” 防风防寒早睡早起保持心情舒畅

今天 10 时 39 分，二十四节气的“大寒”要来“报到”了！

凛冬将尽，隐约能窥见春天的迹象。“大寒”所处的时节正值辞旧迎新，是个忙碌而欢快的节气。“大寒”时节，大家既要忙于工作，又要洒扫除尘置办年货过大年，医学专家提醒市民朋友们还是尽量做到早睡早起，日出后再运动，保持心情舒畅。



■冷，街上行人不多。本报记者 李青 摄



■香，再冷也挡不住。本报记者 张海强 摄

□本报记者 崔虹

昨天气温在冰点以下

冷，真冷，太冷了。昨天，随着冷空气的到来，省会不仅迎来了久违的雪花，全天更是被阴冷笼罩，气温没能超过 0℃。

刚刚进入四九没几天，天公就一改之前的温暖模样。昨天一早，太阳没能像前几天一样露出灿烂的笑脸，相反，在冷空气的控制下，省城上空阴云密布，而且雾蒙蒙的。9 时许，零星的小雪花从天而降，打在行人的衣服上、脸上。随着时间的推移，雪粒变成了小雪花，轻轻地飘落，而且一直持续到了晚上。

雪姑娘威力不大，而且，落到地上后基本都消失不见了，只有车上、行人甚少的广场上可以看到雪姑娘的踪迹。在阴冷的氛围中，省会昨天气温始终处在冰点以下，最高仅 -0.4℃。正是因为气温低，所以，市区的部分路段出现了结冰现象，无论步行、骑行还是开车，人们都小心翼翼的，真是应了“三九四九冰上走”这句话。

为了抵御寒冷，市民们都把自己包裹得严严实实，帽子、围巾、口罩齐上阵，只露出一双眼睛，“昨天挺暖和，今天一下子这么冷，真是受不了。”市民王女士说。

今天小雪伴“大寒”

“大寒时处三四九，天寒地冻冰上走。”今天，我们迎来“大寒”节气。同“小寒”一样，“大寒”也是表示天气寒冷程度的节气，并且是二十四节气中的最后一个；过了“大寒”，又将迎来新一年的节气轮回。

据了解，每年公历 1 月 20 日或 21 日，太阳到达黄经 300 度时，“大寒”节气开始。虽说此时节寒潮频频南下，大风、降雪不时让天气变得寒冷，但大地却在悄悄回暖，“残雪暗随冰笋滴，新春偷向柳梢归”。这意味着严冬即将结束，春天就要到来。不过，省会距离春天还有很遥远的距离。

“大寒”到了，省会天气怎么样呢？答案是“非常应景”。根据市气象台监测，预计今天白天，省会阴有零星小雪转多云，最高气温只有 -1℃。到了晚上，多云转阴，西部山区有零星小雪，最低气温 -3℃，北部地区有可能会降到 -10℃ 上下。明天，刚刚休息了一天的雪姑娘又要来了，气温跟今天基本持平，严寒将继续陪伴着大家。因此，专家提醒市民朋友外出时一定要防寒保暖，同时注意安全。

“大寒”“小寒”谁更冷

人们常说“大寒年年有，不在三九在四九”，言外之意，“大寒”已经非常冷。实际上，“大寒”仅与“小寒”相对，它们都是表征天气寒冷程度的节气，有的地区“大寒”气温并不比“小寒”气温低，“大寒”仅表明了古人看待寒冷气候变化的一种趋势。

《授时通考·天时》引《三礼义宗》中这样写道：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”此时，寒潮南下频繁，是我国大部分地区一年中最冷的时期，风大、低温、地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。

既然同为“寒”，那么，“大寒”和“小寒”哪个更冷呢？对此，专家解释说，所谓“小寒”是与最后一个节气“大寒”相比较而言的，“寒”表明已经进入一年中的寒冷季节，此时冷空气积久而寒，但还没有达到最冷的程度，因而称“小寒”。其实，从我国大部分地区的历史气象记录来看，“小寒”却比“大寒”冷，是全年中最冷的节气。因为，隆冬“三九”基本上处于“小寒”节气内，所以“小寒”没有辜负“冷在三九”之名。这是因为在上一个节气“冬至”时，地表得到太阳光、热量少，但还有土壤深层的热量补充，所以“冬至”时节不是全年最冷的时候。“冬至”过后便到了“三九”前后，土壤深层的热量也消耗殆尽，尽管得到太阳光、热量稍有增加，但仍入不敷出，于是便出现全年的最低气温。

不过，有专家对南方和北方进行分类统计发现，南方地区普遍是“小寒”时更冷的，占到 77%；“大寒”更冷的，占 13%。北方地区“小寒”更冷的占比为 45%，“大寒”更冷的

占比 50%。因此在北方，“大寒”之冷略胜出。

早睡早起保持心情舒畅

“大寒”时节降水稀少，常有寒潮、大风天气，气候比较干燥。那么，此时，大家该如何养生呢？市四院中医科主任毕秀霞建议说，注意持续保暖，避免感冒是首要的“任务”，特别是患心脑血管疾病、慢性支气管炎或肺气肿的老年人安度冬季，尤为重要。同时，还应早睡早起、保持心情舒畅等。

毕秀霞说，从节气上来说，大寒正处于“四九”“五九”中，此时节寒潮南下频繁，我国大部分地区呈现出一种持续“晴冷”的态势。从中医观点看，秋冬就得养阴收纳阳气，到了寒冬季，更得重视阳气的收藏。因此，她建议日出后运动。“冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。”毕秀霞说，大寒时节的运动可分室内及室外两种，可进行慢跑、太极拳、打篮球等体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈，避免扰动阳气。而且室外活动不可起得太早，等日出后为好。

饮食方面，毕秀霞建议饮食宜减咸增苦以养心气，做到既能抵抗严寒，又可蓄存能量，进补量可渐次减少，适度增加具有升散性的食物，如萝卜、洋葱、芥菜、莲藕等，亦可选用健脾、护胃、益气的谷物和果蔬，以调理脾胃，滋养脏腑，为即将到来的春天做好准备。

“大寒”是冬季的最后一个节气，毕秀霞建议大家在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡早起，“早睡是为了养人体的阳气，早起是为了养阴气。”毕秀霞说，古语有云“大寒大寒，防风御寒”，而大寒时节除了注意防寒之外，还须防风，衣着要随着气温变化而增减，手脚易冻，尤其应注意保暖。

除了做到早睡早起、防寒防风外，毕秀霞说，大家最好养成睡前泡脚的好习惯。俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。入睡前以热水泡脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部的皮肤和组织营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处。特别是那些爱在夜间看书写作，久坐到深夜的人，在睡觉之前，更应该用热水泡脚。

有句话是“暖身先暖心，心暖则身温”，意思是说心神旺盛，气机通畅，血脉顺和，四肢百骸才能温暖，方可抵御严冬酷寒的侵袭。因此，毕秀霞说，在大寒时节，大家应安心养性，怡神敛气。尤其是老人家，要注意保持心情舒畅，心境平和，使体内的气血和顺，不扰乱机体内闭藏的阳气，做到“正气存内，邪不可干”。

