

今天冬至 又一年开始“数九寒天”

医学专家提醒市民:并不是所有人都适合“三九贴”



今天,我们在迎来冬至节气的同时,也将进入“数九寒天”。那么,在这全年最冷的时节,我们在衣食住行上应该注意哪些呢?对此,石家庄市四院中医科主任、医学博士高宇建议大家一定要注意防寒保暖,合理调节饮食起居,保持良好心情。他同时提醒大家,并不是所有人都适合“三九贴”。



■冬至 新华社发 张柯 作

□本报记者 崔虹

节气 <<<

今天冬至 气温却开始回升

今天,我们将迎来农历二十四节气的冬至。根据市气象台监测,今天起,随着冷空气的离开,省会气温有望逐渐回升,不仅最高气温重回正数,就连最低气温也将摆脱负两位数。即使如此,但寒冷仍然是天气的主要特色,所以大家外出时要继续秉承防寒保暖的原则,以防着凉感冒。

昨天,虽然阳光明媚,但气温依然低迷,人们的体感也不如想像中的暖和,相反,-2.9℃的最高气温让市民感受到了寒冬的威力,而早晨-12.3℃的最低气温,更是让大家冷不堪言。

今天,我们将迎来冬至。古人对冬至的说法是:阴极之至,阳气始生,日南至,日短之至,日影长之至,故曰冬至。现代天文科学测定,冬至日太阳直射南回归线,阳光对北半球最倾斜,北半球白天最短,黑夜最长。冬至过后,太阳又慢慢地向北回归线转移,北半球的白昼又慢慢加长,而夜晚渐渐缩短。

那么,进入“数九寒天”后,省城是否会延续这种程度的寒冷呢?昨天,市气象台专家介绍,虽然今天开始“数九”,但气温不降反升,并且会拉开升温的序幕,最高气温将回升到正数,最低气温略有上升。其中,今天,省会晴转多云,最高气温1℃,最低气温-12℃。明天预计是多云转晴的天气,最高气温2℃,最低气温爬升到-10℃。专家提醒市民,虽然气温开始掉头向上,但寒冷依旧,所以大家还是要注意防寒保暖,以防着凉。

“数九寒天”从今天开始

到了冬至,“数九寒天”开始了,也就是人们常说的“进九”。经过81天后,一直到明年3月12日,才会“出九”。

其实,自古以来我国民间就有“数九”习俗,又称“冬九九”“交九”,从冬至起,每九天算一“九”,数“九九”八十一,俗称“连冬起九”。

关于“数九”,从古至今流传下很多不同版本的《九九歌》《数九歌》《九九消寒歌》以及《消寒图》等。其中,大家耳熟能详的“数九歌”是:一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。这首歌谣生动形象地反映出不同时间的

季节变化。

进入“数九寒天”后,寒冷将持续包围着市民。然而,根据国家气候中心此前的预测,今年冬季,我国大部分地区气温接近常年同期或偏高,也就是说,今年冬天是个暖冬。可为何人们会感觉这么冷呢?

专家解释说,暖冬是指整个冬季的平均气温高于常年同期,冷冬则相反。预测冬天的冷暖,不是通过单一天气来确定的,而是通过对比一段时间的气温平均值,是否显著高于或低于历史同期来确定的。虽然当下时段天气较冷,但是整个冬天下来的平均气温大概率要比往年高。

虽然预测今年冬天是暖冬,但并不意味着每天都会温暖如春。因此,专家提醒市民,还是要以最近的天气为准,做好御寒保暖准备,加强锻炼和饮食调节等方面的注意事项。

养生 <<<

“三九贴”并不适合所有人群

“冬至在养生学上是一个最重要的节气,主要是因为‘冬至一阳生’,意思是从冬至开始,阳气慢慢地回升。”石家庄市四院中医科主任、医学博士高宇说,所以,大家在冬至时节要注意补养阳气,来帮助身体抵御寒冷。对此,他建议大家平时一定要注意防寒保暖,合理调节饮食起居,保持良好心情。

饮食方面,高宇认为,冬至饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,少食生冷,但也不宜躁热,过食辛辣只可生阳动火,导致内热积聚,郁热上冲。肥甘厚味易导致饮食不化,聚湿生痰。有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如:多饮豆浆,多吃萝卜、胡萝卜、青菜、豆腐、木耳、番茄、荸荠、藕、白菜等。“除了饮食的进补,还可以从吃水果来补,比如梨、猕猴桃、甘蔗、柚子等都是比较适宜的水果。”高宇说。

“在起居方面,大家应该早睡早起,等有太阳了才外出活动。”高宇说,除了要保证夜间的睡眠,在午饭过后也可以适当睡个午觉,这个时候需要注意睡着的时候不要着凉。其次,冬至时节适合在白天的时候多晒太阳,这样有利于阳气的生长。

冬至到了,“数九寒天”也来了,“三九贴”也逐渐火了起来。不过,高宇认为,并不是所有人都适合“三九贴”。他解释说,“三九贴”是一种穴位贴药疗法,即在“三九”天里每“九”的第一天,将配制好的中药碾磨成粉末,制成膏

药,分别贴在人体的不同穴位上,以达到增强抵抗力,防病治病的效果。

《黄帝内经》认为“天人相应”,人与自然是和谐统一的整体。在疾病的治疗过程中,选择在一年中最冷的季节“三九”时节进行穴位贴敷,是将人体阴阳与四季气候的特点有机结合,扶正祛邪,调补阴阳,提高机体的免疫力,以达到防病、治病的目的。但是,急性呼吸道感染、发烧期间不能贴敷;皮肤对贴敷药物极度敏感者不宜贴敷;特殊体质及有接触性皮炎等皮肤病以及贴敷穴位局部皮肤有破损的不适宜贴敷。另外,2岁以下的孩子、孕妇、对胶布过敏者要慎用。

习俗 <<<

北方吃饺子馄饨 南方吃米团长线面

冬至俗称“冬节”“长至节”“亚岁”等,是我国农历中一个非常重要的节气,也是一个传统节日,至今仍有不少地方有过冬至节的习俗,北方地区有冬至吃饺子、吃馄饨的习俗,南方地区在这一天则有吃米团、长线面的习惯。在我国闽南地区,每逢冬至,家家户户搓汤圆,而且把汤圆分成红、白两种,按老辈人的说法:“不吃金丸(红汤圆)、银丸(白汤圆),不长一岁。”个别地区在冬至这一天还有祭天祭祖的习俗。冬至受重视程度,由此可见一斑。

老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时,北方匈奴经常骚扰边疆,百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领,十分凶残。百姓对其恨之入骨,于是用肉馅包成角儿,取“浑”与“屯”之音,呼作“馄饨”。恨以食之,并求平息战乱,能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天,所以后来在冬至这天家家户户吃馄饨。

吃“捏冻耳朵”是河南人吃饺子的俗称。相传医圣张仲景曾经做成一种叫“驱寒娇耳汤”的药物施舍给百姓吃。服食后,乡亲们的冻耳朵都治好了。后来,每逢冬至人们便模仿做着吃,是故形成“捏冻耳朵”此种习俗。以后人们称它为“饺子”,也有的称它为“扁食”和“烫面饺”,人们还纷纷传说吃了冬至的饺子不冻人。

在江南水乡,有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。

台湾地区至今还保存着冬至用九层糕祭祖的传统,以示不忘自己的“根”。

传统的姑苏人家,会在冬至夜喝冬酿酒。冬酿酒是一种米酒,加入桂花酿造,香气宜人,不仅能够驱寒,更是寄托了姑苏人对生活的一种美好的祝愿。