

数九寒天明日始 冬至别忘吃饺子

明天冬至,一年中最冷的时候就要到了



“日照数九冬至天,清霜风高未辞岁。又是一个平衡日,子线从南向北回。”明天,我们将迎来冬至节气,这也意味着要进入“数九”寒天了。一年中最冷的时候就要到了,大家在衣食住行方面应该注意哪些问题呢?对此,石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇说,在寒冷天气里,保暖是最重要的。他特别提醒大家,“三九贴”确实可以起到冬病冬治的作用,但并不是所有人都适合。

的时期,我们一定要注意保暖和养生。”高宇说,在寒冷天气里,保暖是最重的。他特别提醒大家,“三九贴”确实可以起到冬病冬治的作用,但并不是所有人都适合。

开始“数九”后,寒冷将成为天气的主要特征。对此,高宇强调说,大家外出时一定要多穿上一点衣物,防止受寒导致身体的不适,特别是头部、颈部、手脚等容易受冻的部位,更要注意保暖。同时,要注意保持室内温暖,避免长时间暴露在寒冷环境中。

在寒冷的冬季,为了维持正常的体温,人体需要摄入更多热量。因此,高宇建议大家可以增加高热量、高蛋白食物的摄入,如各种肉类、蛋类等。同时,保证饮食的全面均衡,多吃富含维生素和矿物质的蔬菜水果,以维持身体各项机能正常运转。此外,可以适当增加温性食物的摄入,比如羊肉、牛肉、鸡肉等,这些食物不仅营养丰富,还能助力体内阳气的升发,增强体质。

“冬季虽然比较冷,但是适当的运动也是非常必要的,因为这样可以促进血液循环和新陈代谢,提高身体的抵抗力。”高宇认为,大家可以选择在下午天气宜人、气温合适的情况下进行慢跑、快走等有氧运动。而且,运动前,最好先热身20分钟,避免因运动过猛而大量出汗,导致身体受寒。

睡眠方面,高宇建议大家早晨醒来后,不妨在床上多待几分钟,伸伸懒腰,或者靠在床头静坐三五分钟,让身体逐渐适应外界的气温变化。“这样的做法有助于调节身体的生物钟,更好地适应冬季的气候特点,从而促进身心健康。”高宇说。

“数九”寒天到了,许多人也准备要开始“三九贴”了。对此,高宇解释说,“三九贴”具有疏散风寒、温补肺肾、疏通经络、止咳平喘等功效,3到10岁的孩童是目标人群。在敷贴的基础上,医生也会采用多种手段治疗,如配合耳穴刺激、拔罐疗法、穴位埋针、中药透药、针刺、艾灸等方法,实现多方位综合治疗,加强疗效。然而,并不是所有人都适合“三九贴”。“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。”高宇提醒道。

冬至大如年 记得吃饺子

冬至,兼具自然与人文两大内涵,既是二十四节气中一个重要的节气,也是中国民间的传统节日,素有“冬至大如年”之说。冬至经过数千年发展,形成了独特的饮食特色,诸如馄饨、饺子、汤圆、赤豆粥、黍米糕等都可作为过节食品。现在,一些地方有冬至宰羊、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。

汉代以冬至为“冬节”,官府要举行祝贺仪式,称为“贺冬”,例行放假。唐宋时期,冬至是祭天祭祖的日子,皇帝要在这一天到郊外举行祭天大典,百姓要向父母尊长祭拜。宋代沿袭冬至习俗,要更换新衣,摆酒设宴,祭祀先祖,即使贫困的家庭,也很重视冬至节的习俗。到了明清时期,冬至日,皇帝会在北京天坛举行祭天仪式,祈求来年风调雨顺,表达对上天和自然的尊崇之情。

酿米酒。传统的姑苏人家,会在冬至夜喝冬酿酒,冬酿酒用糯米或者黄米加入桂花酿造而成。

吃汤圆。这是冬至的传统习俗,在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品,“圆”意味着“团圆”“圆满”。

吃烧腊与姜饭。南方一些地方在冬至日要吃烧腊,冬至这天,晒制好的烧腊就成为两广餐桌上一道必不可少的美味,寓意加菜添岁。冬至日,广东吴川素有冬至“吃姜饭”的习俗。

吃饺子。在中国北方许多地区,每年冬至日,有吃饺子的习俗。因为饺子有“消寒”之意,至今民间还流传着“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的民谚。



□本报记者 崔虹

冬至明天至 气温比较低

昨天,太阳大多数时间被阴云挡在后面。少了灿烂的阳光,多了冷空气的助力,石家庄当天的最高气温仅停留在2.2℃,成为今年入冬以来最冷的一天。

如果说昨天的冷意让您有些措手不及,那么,接下来一段时间里,大家可要做好防寒保暖的准备了。因为,明天是冬至,也将拉开“数九”寒天的序幕。而根据石家庄市气象台监测,今天,石家庄晴间多云,偏北风1-2级转3-4级,最高气温8℃。明天虽然依然是晴间多云的天气,但最高气温将回落到5℃。尤其需要提醒大家注意的是,今明两天早晨的最低气温只有-5℃,所以大家外出时一定要记得添加衣物,以防着凉。

冬至,作为我国二十四节气的一个重要节点,这是地球赤道以北地区白昼最短、黑夜最长的一天。冬至前后,虽然北半球日照时间最短,接受的太阳辐射量最少,但这时地面在夏秋时积蓄的热量还可提供一定的补充,所以这时气温还不是最低。“吃了冬至饭,一天长一线”,冬至后,白昼时间日渐增长,但是地面获得的太阳辐射仍比地面辐射散失的热量少,所以在短期内气温仍继续下降,故民间有“冬至不过不冷”之说。

今年的冬至百年一遇

许多人称,今年的冬至是百年一遇。那么,这个说法从何而来?今年冬至又有何特别之处呢?

一般来讲,冬至出现的时间都是在12月22日,或者是12月23日居多,但是今年却出现在12月21日,这本身就比较罕见了。不过,这一点并不能完全说明其特殊性,因为,在最近几年冬至在12月21日出现的年份也有,比如2021年,而接下来的2025年也是12月21日冬至。

冬至大致时间确定了,它还有一个重要的时间节点,也就是说,这个交节点出现的时间,它也是不一

样的,即使是在同一天也会有所差异。具体到今年来看,12月21日17时20分20秒,我们将迎来冬至节气。而上一次比这更早的冬至节气,是在128年前,当时的具体时间是12月21日15时29分25秒,下一次比这更早则要等到2028年12月21日16时19分19秒。

此外,今年冬至,农历和阳历日期“同步”,这也比较罕见。据天文爱好者介绍说,这里所说的“同步”并非指农历日期和阳历日期完全相同,而是指冬至发生在农历中的“日”和阳历中的“日”相同。今年冬至节气的交节日期是阳历12月21日,而冬至在农历的日期则是十一月二十一,所以今年冬至节气都是在二十一日,农历时间和阳历时间出现“同步”现象。

明天开始“数九” 最冷时候来了

根据历法,2024年的冬至是12月21日,这一天也就是“一九”的开始。这就表示,从明天起一直到明年3月11日,我们都将处在“数九”寒天中。

说到“数九”,许多人都会想到《数九歌》,对此,不同的地方有不同的说法,石家庄人喜欢说的是:“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。”从这里也可以看出,三九四九是一年中最冷的时候。那么,这是什么原因呢?气象专家解释说,这主要是因为在那段时间里,冷空气比较频繁,气温逐渐下降。尤其是到了三九四九时节,仅存的热量几乎消耗殆尽,使得此时成为一年中最冷的时刻。另外,“三九”前后,西伯利亚地区的冷气团也发展到极为强盛的阶段,强冷空气的频频入侵也是造成气温低的原因之一。按照“数九”的说法,这意味着,从2025年1月8日至2025年1月25日,将是“数九”寒天中最为寒冷的阶段。

防寒保暖是最重要的

“在‘数九’寒天中,尤其是三九四九这样最冷