

冬至如期而至 今起进入数九寒天

石家庄将进入最寒冷的阶段,大家外出一定要注意保暖

□本报记者 崔虹

岁岁冬至,今又冬至。今天,我们迎来冬至节气。从这天开始,石家庄将进入最寒冷的阶段,也就是人们常说的数九寒天。此时节,专家提醒市民要睡好、吃好、心情好、保暖好。

今天冬至,开始数九

“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。”冬至到了,大家情不自禁会想起这首耳熟能详的“数九歌”。据了解,大约自南北朝起,我国民间就已有从冬至起数九个九天的习俗,意在消遣寒冷的冬天,期盼温暖的春天,这种习俗称为数九。唐宋以后,“数九歌”在大江南北广泛流传。

那么,今年的数九寒天什么时候才能结束呢?今年的数九寒天起自2025年12月21日,终于2026年3月11日。也就是说,2026年3月12日,我们就走出数九寒天了。

相关专家介绍,“数九歌”是我国传统农耕社会的产物,代表了自隆冬到阳春各种物候现象的变化规律。这是古人在生产、生活实践基础上的经验总结,具有一定的科学性。在没有天气预报的古代,“数九歌”对人们的生产、生活的安排起着一定的指导作用。

除了进入数九寒天外,冬至这天,也是北半球白昼时间最短、夜晚最长的一天。“吃过冬至面,一天长一线”,冬至过后,白昼将逐渐增长。虽然变化不可能一蹴而就,但太阳直射点逐渐北返的脚步已经开始。

保护身体不被寒气侵袭很重要

“冬至是‘阴极而阳生’的时刻,也是人体阳气开始萌动的起点。”石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇说,冬至后阳气逐渐回升,此时,大家应注意养生,做到



新华社发 徐骏 作

睡好、吃好、心情好、保暖好。

睡眠是养藏之本,因此,高宇建议大家遵循“早睡晚起,必待日光”的原则,21时后不剧烈用脑,不进食,让阳气顺利入阴,23时前安然上床睡觉,保证7至9个小时的睡眠时间。

“冬至饮食宜温热滋补以养护阳气、抵御寒邪,可适当多吃羊肉、牛肉、鸡肉等温性食物,以及黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食物。”高宇说,此外,可喝桂圆红

枣枸杞茶等养生茶,尤其适合气血不足、手足不温的人群。

冬至阳气初生,大喜大怒易扰动阳气,大家需要情绪稳定,静心安神。对此,高宇建议,大家闲暇时可以选择书法、绘画、品茶等,以收敛心神、疏解肝郁。同时,也可以选择听音乐、器乐演奏、养花种草等,在愉悦氛围中调和脏腑气机、舒缓压力。“藏阳还应做到减少剧烈运动。”高宇说,冬天不宜大量出汗,因为大汗会加速阳气外泄。因此,他建议大家选择慢跑、八段锦、瑜伽等锻炼方式,微微发汗就好。

冬至到了,数九寒天也来了,保护身体不被寒气侵袭是很重要的。对此,高宇提醒大家外出时一定要注意保暖,尤其是头部、脚部和背部。

今天别忘了吃饺子

冬至在我国古代是一个重要节日。民俗专家介绍,古人认为,冬至过后,阳气上升,十分吉祥,值得庆贺,因此又称冬至为“冬节”“交冬”“贺冬”“亚岁”“一阳节”和“消寒节”等。古人以冬至为二十四节气的起点,更有“冬至大如年”之说。

从周代起,冬至就有祭祀活动。汉朝以冬至为“冬节”,官府要举行祝贺仪式,称为“贺冬”,例行放假。唐宋时期,冬至是祭祀的日子,皇帝要举行祭天大典,而民间百姓要向父母尊长祭拜,饮“冬至酒”,以表达对先辈的缅怀和对未来的憧憬。明清时代,民间有“肥冬瘦年”之说。每到冬至这一天,皇帝要亲自举行郊祭,即祭天,百官要进表朝贺。

此外,冬至这天,北方有吃饺子的习俗,是纪念医圣张仲景冬至舍药留下的传统。江南地区则有冬至吃汤圆的习俗,象征团圆和吉祥,有“吃了汤圆大一岁”之说。而老北京则有“冬至馄饨夏至面”的说法,相传汉朝时百姓用肉馅包成角,取浑与屯之音,称作馄饨。冬至吃羊肉的习俗据说是从汉代开始的,如刘邦在冬至吃了樊哙煮的羊肉,觉得味道特别鲜美。

河北着力打通“知产变资产”路径

全省5年完成专利商标质押融资项目3700余个,登记金额超630亿元

本报讯(记者 李惶)推进知识产权质押融资工作,有利于解决中小企业融资难问题,促进知识产权转化运用。记者昨日从河北省市场监督管理局获悉,“十四五”以来,河北省着力打通“知产变资产”路径,全省累计完成专利商标质押融资项目3700余个,登记金额超630亿元,推动中小企业把更多资金投入技术研发中,激励中小企业不断进行技术创新和产品升级。

省委、省政府将知识产权工作纳入重要议事日程,颁布实施《河北省知识产权保护和促进条例》,出台知识产权强省建设纲要及“十四五”规划等系列政策。我省深入实施商标品牌战略,“临西轴承”集体商标成功注册。105个产品获国家地理标志保护,擦亮地理标志“金字招牌”,有力赋能特色经济发展。

把握企业需求,我省深入实施知识产权公共服务普惠工程,全面提升知识产权公共服务效能。“十四五”以来,我省积极构建“国家级+省级”知识产权公共服务体系,技术与创新支持中心正式机构达3家、筹建机构4家,高校国家知识产权信息服务中心达3家,国家级知识产权信息公共服务网点达7家,知识产权公共服务体系进一步健全。“十四五”期间,全省各级知识产权部门开展惠企行动服务企业1.5万余家,建立服务联络站900余个,有效助力企业转型升级。

为推动知识产权保护从“末端管理”向“前端治

理”延伸,我省创新建立并全面推行知识产权专员制度,组织789名省市县三级知识产权专员,为1264家重点企业和专业市场提供知识产权侵权风险监测预警、纠纷应对、维权指导等全链条服务。制度实施以来,各级知识产权专员共计入企服务1.6万余人次,帮助申请知识产权质押融资113.96亿元。

京津冀三地深化知识产权快速协同保护,打破壁垒促共赢。三地11家知识产权保护中心、知识产权快速维权中心签署《京津冀知识产权快速协同保护合作备忘录3.0》,构建起覆盖全保护、大保护、快保护、同保护“四位一体”的协同保护新格局。三地开展“打假保名优”联合执法,组建京津冀知识产权人才智库,实现案件线索互移、信息互通、证据互认。三地出台《深入实施专利转化运用专项行动 促进京津冀知识产权协同发展行动方案》,签署京津冀运用人工智能促进专利转化合作框架协议,推动更多京津专利技术在冀转化。

雄安新区在知识产权方面先行先试,打造创新发展高地。省市场监管局助力雄安新区先后获批国家级产业知识产权运营中心、世界知识产权组织技术与创新支持中心(TISC)、商标业务雄安新区受理窗口,京津冀专利转化路演中心正式挂牌。省市场监管局连续两年举办雄安高价值专利大赛,推动一批优质专利项目落户雄安。

进一步拓宽监管视野 织密质量安全防护网

本报讯(记者 李惶)近日,河北省市场监管局启动重点工业产品质量安全隐患排查治理三年行动(2025—2027年),旨在通过集中攻坚,全面提升河北省重点工业产品质量安全治理能力和水平。

为确保行动取得实效,省市场监管局印发行动实施方案。根据实施方案,省市场监管局将组织专业力量开展河北省工业产品质量安全风险调研,系统梳理近年来产品质量监督抽查、投诉举报、事故案例等数据。结合河北省工业产业特点和市场监管实际,省市场监管局在全面承接市场监管总局明确的23类84种高风险产品排查任务基础上,新增建筑防水卷材、防火涂料、汽车用制动器衬片、羊绒衫等6类17种重点产品,进一步拓宽监管视野,织密质量安全防护网。此次行动,河北省各级市场监管部门对重点工业产品生产、销售企业开展拉网式排查,全面摸清企业底数、生产经营状况、产品种类等信息。针对排查出的问题,实行“清单化管理、销号式整改”。同时,在强化隐患排查治理的基础上形成长效治理、标本兼治格局,着力推动产业质量提升。

石家庄市解除重污染天气 橙色预警Ⅱ级应急响应

经市大气污染防治服务保障中心、市气象和市生态环境部门联合会商,预计20日受冷空气影响,我市污染扩散气象条件有利,空气质量逐渐好转。经石家庄市生态环境保护委员会批准,我市定于2025年12月20日17时解除重污染天气橙色预警Ⅱ级应急响应。