

“大寒”今日至，寒气之逆极

最高气温不会超过 0℃ 注意添加衣物以防着凉感冒



“小寒大寒，冷成冰团。”今天，我们将迎来大寒节气。此时节，石家庄依然处在严寒时期，也正如民谚所说：“大寒时处三四九，天寒地冻冰上走。”对此，石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇提醒，大寒时节历来也是保健养生的重要时期，此时自然界阳气深藏而阴寒最盛，养生要顺应“冬季闭藏”的特性。



■新华社发 朱慧卿 作

□本报记者 崔虹

今天最高气温不会超过 0℃

自从上周六进入“四九”后，石家庄的天气一直非常应景，不仅有雪花飘落，最高气温也持续低迷，让人们切实体会到了寒冬的威力。

昨天，虽然停止降雪，太阳也努力拨开云层，试图把温暖带给广大市民，却心有余而力不足。刚刚在石家庄上空亮相几个小时，就被云姑娘打败，彻底失去了踪迹。正是因为少了阳光的助力，再加上继续受冷空气影响，石家庄当天的最高气温仅停留在 -4.5℃，成为入冬以来最冷的一天。

寒冷拉开了本周天气的序幕，而且预计会保持下去。根据石家庄市气象台监测，本周，石家庄先阴后晴，最高气温在冰点附近徘徊，最低气温预计为 -11℃至 -7℃。这意味着，即便天气转晴，严寒仍将持续，公众需持续做好防寒保暖。

今天是二十四节气的大寒，石家庄的天气很是配合。根据最新气象信息，今天，石家庄晴间多云，最高气温 -2℃。明天是晴转多云的天气，最高气温 -1℃。在冷空气的影响下，气温虽然有所回升，但速度极缓，更重要的是，这两天早晨的最低气温会下滑到 -11℃左右。因此，专家提醒早出晚归的市民，更要注意添加衣物，以防着凉感冒。

大寒和小寒哪个更冷

人们常说“大寒年年有，不在三九在四九。”今年大寒始于“四九”第四天，终于“五九”第九天。据了解，每年公历 1 月 20 日左右为大寒，它是二十四节气中最后一个节气，也是冬季最后一个节气。同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。此时节，常出现大风降温或降雪，朔风独啸，蜡树银山，寒气逆极，故谓大寒。

那么，大寒是不是比小寒更冷呢？从节气意义上来说，大寒是一年中最冷的时候。而在我国北方，有一种说法：“小寒胜大寒，常见不稀罕。”实际上，根据我国气象记录，北方地区的大寒节气没有小寒冷。但对于南方大部地区来说，“四九”的时候最冷，因此大寒节气要比小寒节气更冷。不过，在某些年份和沿海少数地方，全年最低气温

仍然会出现在大寒节气内。

每个节气分三候，五天为一候，大寒三候中的第三候为“水泽腹坚”，意思是说因天气寒冷，河湖中的水完全结冰，此时最结实也最厚实。待这最后五天结束，也意味着冬季行将结束，寒尽春生，立春节气接踵而至，由此，新一轮二十四节气周而复始。明末清初诗人屈大均在其所作《大寒》一诗中这样描述：“穷阴天外积，寒绝逼春来。尚苦连朝雾，南风湿不开。已新长至柳，重吐小年梅。腊酒谁家早，莺知为我催。”

大寒时节应重藏养

“大寒是天气寒冷到极点的意思。”石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇表示，根据中医顺时养生的理论，此时节，大家应注意冬藏和养肾防寒。

高宇说，大寒时节，空气干燥，呈现出一种持续晴冷的态势，人体新陈代谢减慢，养生仍需藏神于内而不露于外，注意持续保暖，避免感冒。“大寒大寒，防风御寒。”高宇特别提醒，这对老年人，尤其是患心脑血管疾病、慢性支气管炎或肺气肿的老年人安全过冬尤为重要。

饮食方面，高宇说，大寒仍在数九寒天里，所以要固护脾胃，调养肝肾。“这个时候的饮食宜温熟食，防止损害脾胃阳气。”高宇建议可以适当多吃一些以温热为主的食物，如牛肉、羊肉、鸡肉、猪肝、鲫鱼、韭菜等，但不可过多进食，以免上火。同时，应多吃芹菜、油菜、菠菜、黄瓜、茼蒿等绿色蔬菜以及胡萝卜等，有利于滋阴平肝、润肠止渴、补肝养血。另外，宜食各种坚果，不仅能补给日常营养，还能缓解疲劳，补充能量，预防疾病。

高宇告诉记者，民间有“大寒时节吃三冬”的说法，即冬瓜、冬枣和冬甘蔗。其中，冬瓜钾盐、膳食纤维含量高，而钠盐含量低，有助于辅助调节血糖、血脂；冬枣味甘、性平，可益心、润肺、健脾益胃、养血安神；冬甘蔗可补血润燥、提神、清热下气、补肺益胃。不过，高宇同时提醒大家，“三冬”性凉，一次不要吃太多，而且最好不要生吃，做菜或煲汤时加入更佳。

尽管到了一年中最低的时候，但高宇仍建议人们要适当运动。“身体一动，会使气血旺盛、气机通畅，可以增强身体的抵抗力。”高宇提醒，最好在早上 9 点至 10 点和下午 2 点至 3 点进行户外锻炼。只是，运动前务必做好热身，不宜过度激烈，避免扰动阳气，特别是活动能力较差

的老年人可选择慢跑、太极拳、八段锦等。

起居方面，高宇认为，此时自然界寒气袭人，最易损伤心肾阳气。体虚年老之人，稍不注意易使旧病复发或增添新病，因此要特别注意避寒就温、滋阴养阳。应注意早睡晚起，保证充足的睡眠时间，以利于阳气的潜藏。

“大寒迎年”，大家准备起来吧

每个节气都有相关的习俗活动和传统食物，大寒也不例外。

迎年。大寒过，年关将至。由于大寒常与岁末时间重合，所以民间也有“大寒迎年”的说法。除顺应天时之外，人们也要为过年忙碌奔波——赶年集、备年货、置新衣、写春联、腌腊肉，准备过年。

尾牙祭。尾牙源自拜土地公做“牙”的习俗。所谓二月二为头牙，以后每逢初二和十六都要做“牙”，到了农历腊月十六正好是尾牙。尾牙同二月二一样有春饼（南方叫润饼）吃。按照传统习俗，老板会在聚餐时将鸡头对准将要被解雇的员工，作为提示。现在有些老板一般将鸡头朝向自己，以使员工们能放心享用佳肴，回家后也能过个安稳年。

大寒不生火。大寒当天，室内停止生火，仅靠添加衣物御寒，有锻炼体魄之意。据说，这样还能把蜷卧在屋内的虫子冻死，来年春天居室便会格外洁净。

哺太阳。无力生火之人，往往待在有日光的地方工作或者休息，俗称哺太阳。

喝鸡汤、炖蹄膀、做羹食。在江苏南京等地，民间有“一九一只鸡”的传统食俗。虽然大寒节气已是“四九”前后，但南京人依然要喝鸡汤。而最具南京特色的要数腌菜头、炖蹄膀，这是南京人独有的吃法。腊月时，老南京人还喜欢做羹食，用肉糜、豆腐、山药、木耳、山芋、榨菜等，做成一盆热腾腾的羹食，配点香菜，撒点白胡椒粉，吃得全身热气腾腾。

吃糯米。在我国南方地区，有大寒吃糯米的风俗。因为大寒时节天气十分寒冷，糯米是热量非常高的食物，有极佳的御寒功效。

蒸腊米。天津人会拿出一些上好好米洗净蒸透，之后铺摊在芦席上，等冷透后晒干，装进干净的瓷缸内储存，即使放上几十年也不会坏。据说，夏天吃这种米可以避免泻痢；老年人或体弱多病者，用蒸腊米煮食，对脾胃有益。