

大寒迎年,喜气洋洋!

大寒,是二十四节气中的最后一个节气。大寒同小寒一样,都是表示天气寒冷程度的节气,大寒是天气寒冷到极点的意思,是地道的全年最冷时节。不过,大寒过后就是年,大寒迎年,喜气洋洋!

(视觉中国)

名副其实:一年中最寒冷时节

与小寒不同,大寒节气处在三九、四九时段,此时寒潮南下频繁,是一年中名副其实的最寒冷时节,也是一年中雨水最少的时期。民谚云:“小寒大寒,无风自寒。”大寒,是天气寒冷到极点的意思。由于中国幅员辽阔、南北跨度大,南北地区在气候上有很大的差异。根据中国长期以来的气象记录,在北方地区大寒节气是没有小寒冷的;但对于无锡这样一个南方城市来说,最冷的天就是在大寒节气。

大寒也是一个生机潜伏、万物

蛰藏的时令。过了大寒又立春,即迎来新一年的节气轮回。每到大寒至立春这段时间,有很多重要的民俗,如除旧布新、制作腊味以及祭灶、尾牙祭等。尾牙,是我国东南沿海地区的民间传统节日,源于拜祭土地公的仪式。每月的初二、十六,是福建商人祭拜地基主和土地公神的日子,称为“做牙”。二月初二为最初的做牙,叫作“头牙”;年尾十二月十六的做牙是最后一个做牙,所以叫“尾牙”。而拜祭后的菜肴开大餐即称为打牙祭。每

到年尾,各商家行号会在尾牙期间宴请员工,以犒赏过去一年的辛劳。尾牙发展到今天,最流行的风俗是各公司企业举行聚餐晚会和员工联谊活动,称作尾牙宴,尾牙聚餐,或者企业年会。现代企业流行的“年会”食大餐就是尾牙祭的遗俗。

尾牙是商家一年活动的“尾声”,也是普通百姓春节活动的“先声”,民间有做完牙祭后全家坐在一起“食尾牙”的习俗。“尾牙”过后,就该忙活新年咯!

最重要的事:“大寒迎年”

年节恰在立春前后,大寒一到年味渐浓。由于大寒节气往往与岁末时间相重合,期间的一些民俗就多了辞旧迎新的意味。可以说,整个大寒时节,大家都忙着过年啦。在无锡,人们于此时开始忙着除旧布新,腌制腊味年肴,准备年货,这就是“大寒迎年”的风俗,如“食糯”“纵饮”“做牙”“扫尘”“糊窗”“腊味”“赶婚”“趁墟”“洗浴”“贴年红”等。

“食糯”,就是大寒节气这天,古人流行吃糯米制作的食物。“纵饮”,指放开宴乐,纵情喝酒。“除尘”,又称“除陈”“打尘”,就是大扫除:“家家刷墙,扫除不祥”,把穷运扫除掉;反之,“腊月不除尘,来年招瘟神。”除尘一般放在腊月二十三、二十四进行,即“祭灶”日,除尘时要忌言语,讲究“闷声发财”。很

多无锡人的儿时记忆里,应该都有此时的恶作剧景象吧:趁父母在洒扫除尘时故意说话,然后撒腿跑开。与“除尘”有相同用意的,还有“洗浴”,就是搞好个人卫生,寓意洗去一年烦恼和晦气。所以年底再忙也得理个发、洗个澡,即老话所说的“有钱没钱,洗澡过年”。

“糊窗”,就是用新纸裱糊窗户,以换吉祥。为了美观,有的人家会剪一些吉祥图案贴在窗户上,故又称“贴窗花”。直到现在,不少锡城的街道社区还保留着年前组织剪窗花的居民活动。“腊味”在中国有悠久的历史。“腊”是一种肉类食物的处理方法,是指把肉类以盐或酱腌渍后,再放于通风处风干。早在《周礼》《周易》中已有关于“肉甫”和“腊味”的记载。年尾十二月被称为“腊月”,这时的天气云量较

少且少雨干燥,西北季候风开始流行,肉类不易变质且蚊虫不多,最适合风干制作腊味。腊月已近年,为过年腊制年肴。

很多年轻人选择在过年时节举办结婚典礼,其实就是古时“赶婚”习俗的变迁。腊月底诸神上天“汇报一年工作情况”去了,这时的人间百无禁忌,赶在这时婚娶不用挑日子,又是农闲,所以旧时民间景象是“岁晏乡村嫁娶忙”。“趁墟”亦作“趁虚”或“趁墟”,南方谓趁墟,北方谓赶集。墟市,也叫“墟场”,古时,日中为市,以便贸易。墟市是乡村文化聚合之地。墟市是人们购物的地方——吃的用的,除了自行种植、生产外,只能等墟日在墟市上购买、交换。趁墟是农耕文化的产物。年尾趁墟置办年货。

“转轨”之要:着眼于“藏”

大寒是二十四节气中的最后一个节气,亦是进补好时节。大寒正是一个由冬到春的过渡时期,饮食起居应随之“转轨”。大寒的养生,要着眼于“藏”。

大寒时节,在起居方面仍要顺应

冬季闭藏的特性,为了避免寒风的侵袭,理应做到早睡晚起,劳逸结合,外出时也要根据自身情况添加保暖衣物。如果室内经常开暖气或空调,除了要经常开窗通风外,最好再通过使用空气加湿器等方法,提

高空气中的湿度。还应安心养性,怡神敛气,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”。

由于天气寒冷,上了年纪的人,

一般都有肌肉萎缩和动作缓慢的现象,因此,选择宽大松软、穿脱方便的冬装很重要。而在内衣选择上,以吸湿性能好、透气性强、轻盈柔软、便于洗涤、穿着舒适的纯棉针织物为宜。

进补需收尾:减咸增苦滋养心气

“过完大寒,正好一年。”此时自然界的阳气正处于从冬季的闭藏过渡到春季的升发中,人们的饮食也应顺应这一变化。冬季进补到这时需收尾,为了逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点,可适当吃些白菜、油菜、胡萝卜、菜花等味甘的蔬菜。此时,还应多食些苦味的食物,以助心阳。因此冬天的饮食原则是减咸

增苦,抵御肾水,滋养心气,以保心肾相交,阴阳平衡。

具体来说,以下食物都是大寒的“好搭档”。桂圆是暖心补血的佳品,建议经常在家炖些桂圆粥。护肝的食物首推红枣,因为红枣富含微量元素,有促进肝脏合成蛋白的功效,并能调整免疫功能紊乱。冬瓜的膳食纤维很多,可帮助降低血糖,还能

降低体内胆固醇和血脂。冬瓜钾盐含量高,钠盐含量低,对高血压患者而言也是不错的食疗佳品。栗子是一味良药,性味甘温,具有养胃健脾、补肾壮腰、强筋活血等功效。栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素,对预防冬日高血压、冠心病、动脉硬化等疾病也有较好的效果。核桃营养丰富,有强肾补脑之功,令人长寿。

萝卜有顺气消食、止咳化痰、除燥生津、散瘀解毒、清凉止渴、利大小便等功效。如用白萝卜煎汤,可治伤风感冒、煤气中毒所致的头晕、恶心;用白萝卜汁和藕汁混合服下,治便血等。鸽子是一种高蛋白、低脂肪、肉嫩味美的肉类珍禽,自古就有“一鸽胜九鸡”的美称。冬季食用,既无发胖之忧,还可使皮肤白嫩。(天易)

