

原来你是这样的“大雪”!

“大雪”时节,下雪的几率更高了,天气更冷了。从天文到大地景观再到人文,大雪节气的意蕴极为丰富。来到这一时节,你真的了解“大雪”吗?



“名骗”：“大雪”不下大雪

节气大雪与天气大雪意义不同,也没有必然联系,反而有些“名骗”意味,因为“大雪”不下大雪。实际上,大雪节气的雪往往不如小雪节气来得大,全年下雪量最大的节气也不是在小雪、大雪节气。如在二十四节气圭表测影地黄河中下游地区,全年下雪最大的节气,既不是“小雪、大雪”,更不是“小寒、大寒”(因为那时气温更低、大气中水汽更少),而是在春季“雨水”节气。公历2月下旬已过全年最冷时期,初春天气,南方暖空气开始活跃,水汽开始丰富,而此时北方冷空气势力仍强,

强强对峙,暖气流在密度较大的冷气流背上强烈、持久上升,遂可能降下大雪。

《月令七十二候集解》说:“大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。”大雪之大,是指天气更冷之后,降雪的几率较小雪节气时变大,并不特指雪量变大。中国古人将大雪分为三候:一候鹖鴠不鸣;二候虎始交;三候荔挺出。意思是说,此时因天气寒冷,寒号鸟也不再鸣叫了;此时阴气最盛,盛极而衰,阳气已有所萌动,老虎开始有求偶行为;“荔”为马兰草即马兰花,据说也

能感受到阳气的萌动而抽出新芽。

俗话说:“瑞雪兆丰年”。冬季大雪之后,积雪堆积,保持地面及作物周围的温度,不会因寒流侵袭而再降低。如此瑞雪让农作物有了较好的越冬环境,待来年春天积雪融化时又增加了土壤水分含量。此外,雪水中氮化物的含量是普通雨水的5倍,雪水因此有一定的肥田作用。这便有了“冬天麦盖三层被,来年枕着馒头睡”这句农谚。



民俗:腌肉赏河并进补

在我国,腌肉、观赏封河、大雪进补都是大雪节气的民俗。正所谓“小雪腌菜,大雪腌肉”。大雪节气一到,家家户户忙着腌制“咸货”。民俗专家介绍,相传古时候有一种叫“年”的怪兽,凶猛异常。“年”常年深居海底,每到除夕,都会爬上岸来伤害人。人们为了躲避伤害,每到年底,就足不出户。因此,在“年”出来前,就必须储备很多食物。肉、鱼、鸡、鸭等肉食品无法久存,人们就想出了把这些肉食品腌制存放的方法。而对于新鲜的菜,人们就用风干的办法。

此时,北方有“千里冰封,万里雪飘”的自然景观,南方也有“雪花飞舞,漫天银色”的迷人画面。到了大雪节气,河里的冰都冻住了,古时人们就可以开始滑冰嬉戏。在早冰

普及的今天,为安全考虑,观赏封河则是更佳选择。

大雪还是“进补”的好时节,素有“冬天进补,开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。正如俗语所说,“三九补一冬,来年无病痛”。冬季食补应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。大雪节气前后,柑橘类水果大量上市,适当吃一些可以防治鼻炎、消痰止咳。还可常喝姜枣汤抗寒。对于现代人来说,这一时节吃火锅不仅能满足口腹之欲,还是个不错的养生选择。



运动:晨练不宜过早

冬季宜早睡晚起,待日出后再起床,能躲避严寒,涵养人体阴气。户外运动时,最好选择早上太阳出来之后的8点至9点,或者下午4点到5点之间进行。遇到空气混浊、浓雾遮天的天气,最好不要到户外锻炼,可改在室内进行。冬季户外选择以锻炼心肺功能为主的慢跑、快走等耐力项目为宜。同时,尽可能减少足球、篮球、网球、羽毛球等对抗类运动。毕竟对抗类的运动在天气寒冷的状况下如果热身不充分极易引起关节及各软组织的损伤。

准备活动可以升高体温,降低肌肉的黏滞度,放松肌肉,使肌肉达到运动所需的状态。不可不做准备活动直接参与大运动量活动,否则很容易造成肌肉拉伤。一般来讲,身体开始出汗时意味着热身已做足。运动中要逐渐脱减衣服,锻炼后及时擦干汗水并添加衣服保暖。应依据个人的身体适应情况选择适当的运动服装,尽量减少身体暴露。此外,锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,尤其是跑步。不宜骤然间剧烈长跑,必须有一段小跑,活动肢体和关节,待肌体适应后再加大运动量。

(天易)

