

今日小寒:季冬三九至 新岁辞旧来

本报记者 韩建慧

“两个打造”·品味节气之美

二十四节气是我国古代劳动人民经验的积累、智慧的结晶,其对应时序轮转、时空对应的认识和总结,具有很强的民族性、文化性,是我国传统文明的载体,对当时乃至现代社会的生产生活都具有指导作用,具有长久的生命力。

2016年11月30日,二十四节气被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。“申遗”成功再次说明了我国传统文化的魅力。

中华民族的祖先用劳动和智慧创造了光辉灿烂的文化,是我们的民族之根、民族之魂。时至今日,我们依然可以从中汲取智慧和精神力量。为弘扬传统文化,贯彻落实全区“两个打造”专题工作调度会议精神,本报特开设《两个打造·品味节气之美》专栏,对节气风俗进行介绍,带读者品味中华传统文化的独特魅力。

小寒时处二三九

小寒虽然叫“小寒”,但其实这“寒”可一点都不小。《九九歌》里这样唱:“一九二九不算九,三九四九冰上走。”小寒时节,正处于二九末三九初,朔风凛冽,天寒地冻,是一年中最冷的季节。

我国民间素有小寒胜大寒之说,民谚有云:“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖。”此时节,强冷空气活动频繁,气温下降明显,北方天寒地冻滴水成冰,南方霜雪交加冷透肌骨,都是一年中最冷的时候。

不少市民也通过近几日来的天气感受到冬日的严寒。虽然白天气温大多还在0℃左右,但夜间的滴水成冰已经让大伙儿直呼“果然是数九寒天”。公园里、植物园里的水域已经结了厚厚的冰层,午后天气晴好的时候,不少市民会选择到冰上嬉戏,再加上前段时间刚刚开园的“乌海冰雪世界”,开放了滑雪和雪上飞碟等项目,更是让市民们充分感受到了冰雪运动的乐趣。

市民朱菁华告诉记者,趁着元旦假期,他已经带着

北京时间1月5日,我们又迎来传统二十四节气中的第二十三个节气——小寒。

小寒,与最后一个节气“大寒”相依相伴,即将为一年的传统节气画上句号。为何有大小之分?《月令七十二候集解》这样解释:“小寒,十二月节。月初寒尚小,故云(小寒),月半则大矣。”

古人认为,小寒有三候:一候雁北乡,二候鹊始巢,三候雉始雊。大雁的行为是古人判断节气的重要依据。第一候时,虽然大雁还在南方过冬,但它们已经感知到阳气即将回升,雁群开始自南往北飞回故乡;到了第二候,喜鹊会冒着严寒筑巢,准备孕育后代;第三候中的“雉”是野鸡,山中的野鸡也察觉到了阳气,开始鸣叫寻找同伴。

小寒时节,正值季冬,也恰好距农历新春不远,因此这个节气也就有了辞旧岁迎新春的特殊味道。

妻儿去体验过冰雪乐园的乐趣了。“受北京冬奥会影响,孩子特别喜欢冰雪运动,在冰上玩耍都不觉得天冷。冬天本来也没有太多适合孩子们玩耍的地方,能滑滑冰、滑滑雪其实还是很不错的体验。”他说。

梅花开在朔风里

都说小寒是一年之中天最冷、雪最多的时候,但为啥小寒还昭示着春的气息?这是因为,小寒同时还是2023年的第一个节气,更是二十四番花信风的起点。

所谓“花信风”,就是某种花、某个方向的风,在某个时节应期而至。二十四番花信风这一称谓,始见于南北朝时期的《荆楚岁时记》:“始梅花,终楝花,凡二十四番花信风。”时人认为,风有常,花有信,花事可记载时光,于是便在众多花卉之中遴选出二十四种花期最准确的花作为花卉界的代表,作为物候指标。

不得不说,古人的浪漫主义在今天看来仍旧令人赞叹不已。

二十四番花信风,始于小寒,终于谷雨,涵盖了从隆冬到盛春的八个节气,分别是:小寒:一候梅花,二候山茶,三候水仙;大寒:一候瑞香,二候兰花,三候山矾;立春:一候迎春,二候樱桃,三候望春;雨水:一候菜花,二候杏花,三候李花;惊蛰:一候桃花,二候棣棠,三候蔷薇;春分:一候海棠,二候梨花,三候木兰;清明:一候桐花,二候麦花,三候柳花;谷雨:一候牡丹,二候荼蘼,三候楝花。

当然,由于温度差异,各地并非每个节气的物候都能与花相关联。但以时令之花作为时令物语,的确是非常浪漫的物候观测手法。

也因此,小寒往往与梅花相伴相生。

梅花独天下而为春,严寒之中凛然绽放,冰枝嫩

绿,疏影清雅,开在百花之先,古往今来都很受人们的喜欢。宋代诗人朱淑真有诗曰:“葵影便移长至日,梅花先趁小寒开。”小寒时节雪中寻梅,的确是一件风雅之事。

南北习俗各不同

小寒时节因为天气寒冷,吃点儿热乎的、喝点儿暖身的就显得必不可少。

祖籍南京的市民苏海燕告诉记者,据说古时,南京人对小寒颇重视,但随着时代变迁,已渐渐淡化,至少他们这一代人已经不太熟悉这个节气有什么特别的习俗或者习俗。不过,到了小寒,老南京人一般还是会煮菜饭吃,菜饭的内容并不相同,有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或是板鸭丁,再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的,十分香鲜可口。其中矮脚黄、香肠、板鸭都是南京的著名特产,可说是真正的“南京菜饭”,堪与腊八粥相媲美。

北方地区居民日常饮食则偏重于暖性食物,如羊肉、狗肉,其中又以羊肉汤最为常见。“00后”女孩宋安安告诉记者,她正计划小寒当天带着闺蜜,集齐“冬日三件套”:羊肉涮锅、糖炒栗子、烤红薯。“这叫冬日仪式感,吃了‘冬日三件套’,就不怕三九严寒啦。”她说。

小寒时节天气寒冷,根据小寒的冷暖情况预示未来天气的谚语也不少。如“小寒大寒不下雪,小暑大暑田开裂”“小寒不寒,清明泥潭”“小寒大寒寒得透,来年春天天暖和”“小寒暖,立春雪”“小寒寒,惊蛰暖”等。

根据小寒节气阴雨(雪)情况,来预示未来天气的谚语也有,比如:“小寒蒙蒙雨,雨水还冻秧”“小寒雨蒙蒙,雨水惊蛰冻死秧”。

这都是劳动人民在多年的实践中总结出的经验。

小寒养生正当时

俗话说,春夏养阳,秋冬养阴,小寒时节也是养生保健的好时候,能够敛藏精气,固本扶元。

小寒养生,当以防寒补肾为主,进补并非吃大量的滋补品就可以了,一定要有的放矢。按照传统中医理论,滋补分为四类,即补气、补血、补阴、补阳。

不同体质的人,进补要格外“对症”,需要在专业中医的指引下适当“进补”。尤其是在冠感染较为严重的当下,进补得当,也有预防感冒的作用。

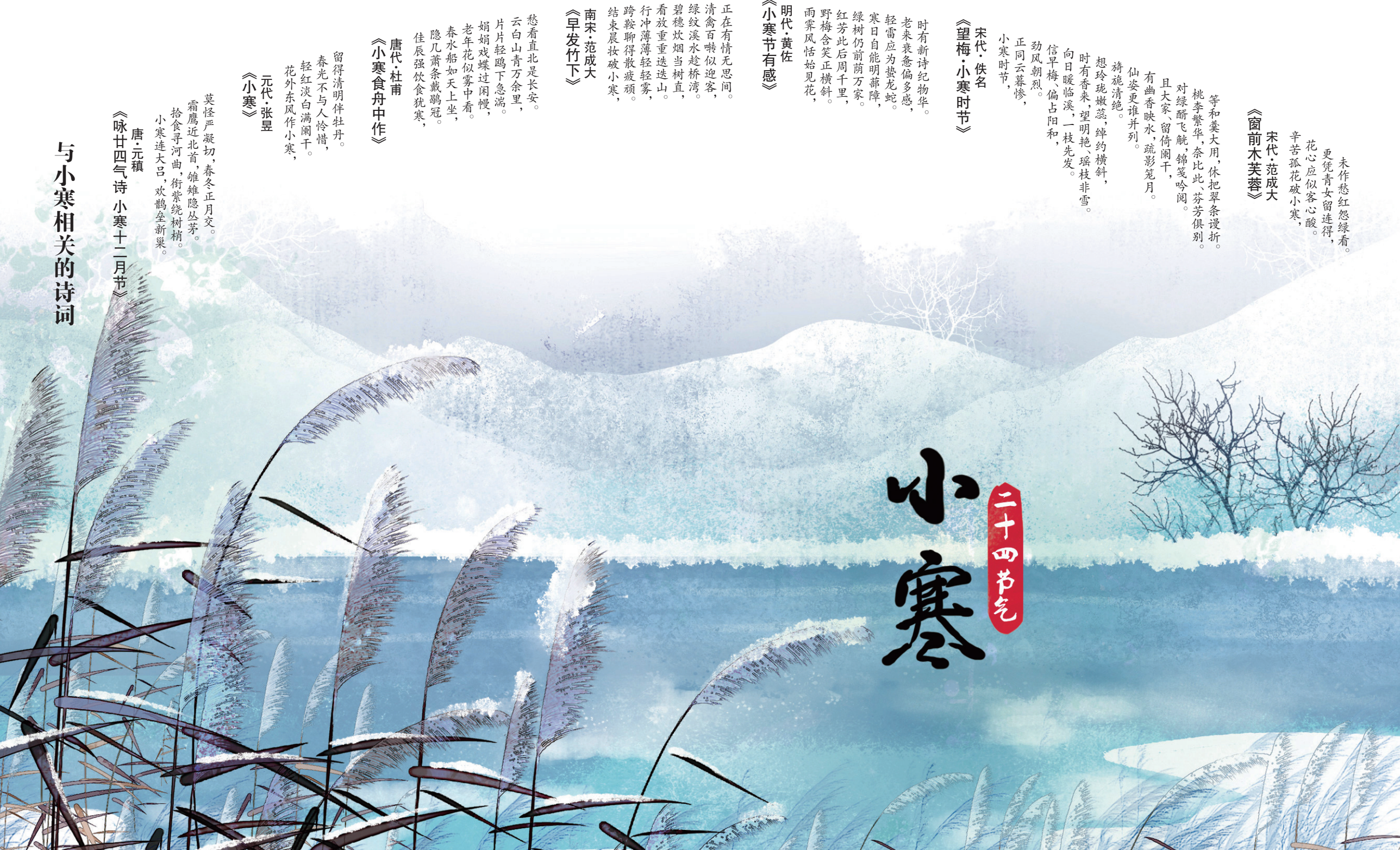
当然,小寒时节虽然冷,但运动锻炼还是不可少的。民谚曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬日懒一懒,多喝药一碗。”就说明了冬季锻炼的重要性。

天气晴好的时候,可以进行户外运动,如慢跑、跳绳、踢毽等。还要在精神上宜静神少虑、畅达乐观,不为琐事劳神,心态平和,给自己增添乐趣。但严寒天气会对心脑血管病人造成负担,因此有基础病的老年人要格外注意运动时的防寒保暖。

眼下,奥密克戎毒株大肆来袭,不少市民都纷纷“中招”,医生提醒,“阳康”之后切记给身体一个康复修养的过程,不要过于急躁进行高强度的体育锻炼,以免引发心肌炎症。

三九即将来临,三九贴预约事宜也可以被提上日程。三伏贴和三九贴都是中医传统预防医学的重要组成部分,我市多家医院往年都有预约服务,经中医问诊后,将配制好的中药碾磨成粉末,制成膏药,分别贴在人体的不同穴位上,经几个小时取下,可达到增强抵抗力,防病治病的效果。

总而言之,小寒就是这样一个要辞旧岁、迎新春的节气。它存在于严寒之中,却也别具诗意。小寒过后是大寒,大寒过后,寒尽春生,春的气息便当真不远了。



与小寒相关的诗词

莫怪严寒切,春冬正月交。
霜属近北首,雉雄隐丛茅。
拾食寻河曲,衔紫绕树梢。
小寒连大吕,欢鹊垒新巢。

唐·元稹
《咏廿四气诗小寒十二月节》

留得清明伴牡丹。
春光不与人怜惜,
轻红淡白满阑干。
花外东风作小寒,

元代·张昱
《小寒》

唐代·杜甫
《小寒食舟中作》

愁看直北是长安。
白山青万余里,
片片轻鸥下急湍。
娟娟戏蝶过闲幔,
老年花似雾中看。
春水船如天上坐,
隐几萧条戴鹖冠。
佳辰强饮食犹寒,

宋代·范成大
《早发竹下》

正在有情无思间。
清禽百啭似迎客,
绿纹溪水趁桥湾。
碧穗炊烟当树直,
看放重重迭迭山。
行冲薄薄轻烟雾,
跨鞍聊得散疲顽。
结束晨装破小寒,

南宋·范成大
《早发竹下》

明代·黄佐
《小寒节有感》

时有新诗纪物华。
老来衰惫偏多感,
轻雷应为蛰龙蛇。
寒日自能明薛障,
绿树仍前荫万家。
红芳此后周千里,
野梅含笑正横斜。
雨霏风恬始见花,

宋代·佚名
《望梅·小寒时节》

等和羹大用,休把翠条漫折。
桃李繁华,奈此此芬芳俱别。
对绿醪飞觥,锦笺吟阁。
且大家、留倚阑干,
有幽香映水,疏影筛月。
仙姿更谁并列。
犹记清绝。想玲瓏嫩蕊,绛约横斜,
时有香来,望明艳、瑶枝非雪。
向日暖临溪,一枝先发。
信早梅、偏占阳和,
劲风朝烈。
正同云暮惨,
小寒时节,

宋代·佚名
《望梅·小寒时节》

未作愁红怨绿看。
更凭青女留连得,
花心应似客心酸。
辛苦孤花破小寒,

宋代·范成大
《窗前木芙蓉》