

大雪为何兆丰年

唐志强

“大雪兆丰年”是一句流传很广的农谚，意思是冬天下几场大雪，是来年庄稼能获得丰收的预兆。这不仅是我国先民农业生产的经验总结，而且具有充分的科学依据。

一是大雪能为越冬作物保暖。“冬麦盖三层被，来年枕着馒头睡”，在北方一些地区，三九寒天，夜里最低温度可达零下十几摄氏度，而一天降雪量达到5毫米以上的大雪，往往形成松软的积雪覆盖，就像“盖三层被”一样阻挡了外面冷空气的侵入，保护作物安全过冬。二是大雪能为土壤补充养料，“大雪消除四边草，来年肥多虫害少”，雪中含有丰富的氮化物和硫化物，尤其是氮的含量为同体积普通水含量的4至5倍。积雪融化后，可以对土壤起到很好的施肥作用。三是雪在融化时可以冻死害虫。“大雪半融加一冰，来年病虫发生轻”，积雪融化时会从土壤中吸收许多热量，使土壤温度骤然降低，可把土壤表面与作物根茬里的害虫和虫卵冻死。四是雪融化带来的水，可以为土壤补充水分，防止农作物干旱。“雪多下，麦不差”，冬春时节，我国北方地区雨水稀少。雪融化而成的水留在土壤里，不仅能够缓解开春旱情，而且经过冰冻的白雪，会促进植物的新陈代谢，对春耕播种及越冬作物的生长发育十分有利。

(作者为中国农业博物馆农业历史研究部主任、研究员，本报记者施芳整理)

冬至何以大如年

张建军

冬至日，太阳直射南回归线，也是其“北返”之日，此后北半球的白昼将逐日变长。在传统文化观念中，昼为阳、夜为阴，“冬至阳生春又来”，阴阳流转进入新的循环。因此，冬至不只是节点，更是始点，代表着又一个岁时轮回的开始。

在传统习俗中，冬至不仅是重要节气，也是重大节日，有“亚岁”之称，仅次于“年”的节日。《东京梦华录》记载：“十一月冬至……庆贺往来，一如年节。”直至清末，冬至依旧位列“三大节”之一，故而民间流传着“冬至大如年”的说法。

冬至之“大”在于民俗之丰富。民间有贺冬、拜冬之俗，有些地方还会向长辈敬赠鞋袜，取“迎福践长”之意。旧时，人们还会举行“消寒会”，亲友相聚、宴饮作乐，名曰“暖冬”。

冬至之“大”在于饮食之丰盛。冬至饮食文化丰富多彩，典型的时令节物包括馄饨、饺子、汤圆、糯米饭等，以求身体健康。过去，亲友间多在冬至以食物相馈赠，民间称“冬至盘”。

冬至习俗不仅纷繁绚烂，且多有“迎新”含义，由此观之，其“大如年”之名，不可谓不实。

(作者为中国农业博物馆二十四节气研究中心馆员，本报记者施芳整理)

雪花纷飞时 冬至日舒长

本报记者 孟扬 曹怡晴



公历每年12月7日前后，太阳到达黄经255度的时候，冬天的第三个节气——大雪，如期而来。

“大雪，十一月节。大者，盛也。至此而雪盛矣。”小雪、大雪之小大，并非形容降雪之多寡，而是形容积雪之有无。小雪时，雪随下随融，而到了大雪时，雪随下随积。“风后暖，雪后寒”，伴随大雪而来的是气温的持续下降，此时，除华南和云南南部无冬区外，我国大部分地区都已进入了寒冷的冬季。

庭霰今朝落

大雪和小雪、雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。这个时节，降雪的可能性比小雪时更大了，但并不指降雪量一定很大。相反，大雪后，各地降水量均进一步减少，东北、华北地区12月平均降水量一般只有几毫米，西北地区则不到1毫米。

“不知庭霰今朝落，疑是林花昨夜开。”大雪时节，我国东北、西北地区平均气温已达零下10摄氏度以下，黄河流域和华北地区气温也稳定在零摄氏度以下。此时，黄河流域一带渐有积雪，而在更北的地方，已是大雪纷飞景象。而在南方地区，冬季气候温和而少雨雪，华南地区更是草木葱茏。

松间敲玉花

大雪时节，银装素裹，人们走出户外，在冰天雪地里打雪仗、赏雪景。在积雪深厚的地区，溜冰滑雪正当其时。而大自然“创作”的雾凇美景，与人类的雪雕冰雕，为冬天点染了梦幻的色彩。



公历每年12月22日前后，冬至来临。此时“冰益壮，地始坼”，太阳行至黄经270度，正是隆冬时节。

“冬至，十一月中。终藏之气至此而极也。”冬至日是北半球白昼最短、黑夜最长的一天，之后，白昼渐长，所以“吃了冬至饭，一天长一线”。早在新石器时期，我国先民已经测定出冬至，并在商周时期用文字记载下来。它是二十四节气中最早测定并记录下来的节气之一。

天时转日长

“冬至一阳生，天时转日长。”冬至时节，虽然北半球日照时间最短，接收的太阳辐射量最小，但气温还不算最低。此后寒将不断积累，加上西伯利亚寒流的降温作用，所以冬至后的小寒、大寒时节气温将更低。

冬至日后，尽管日照开始增加，但地表吸收的热量仍然小于散失的热量，所以在短期内气温仍会继续下降，我国大部分地区这时候也开始进入一个最寒冷的阶段，北方地区的平均气温普遍在零摄氏度以下，南方地区也只有6—8摄氏度。除我国少数海岛和海滨局部地区外，1月都是最冷的月份，所以有“冬至不过不过冷”的说法。直到小寒或大寒时节，当热量收支达到平衡之后，气温才能走出低谷。

窗间九九图

“一九二九不出手，三九四九冰上走……”我国民间有“冬至数九”的习俗，就是从冬至日起(也有从冬至日的第二天起)，每九天算做一九，一共九个九，前后八十一天。各地有不同版本的“九九歌”，由于各地气候寒暖不一，歌词也就有些区别。

到了明清时期，“画九”“写九”的习俗在士绅阶层颇为流行，使“数九”反映的暖长寒消之气候更加形象化，这便是“九九消寒图”。有的是用书法笔下生春，有的是以丹青点染红梅，人们希望以这种雅致和闲适的方式，度过漫长的冬季，直到冰消寒散，春色满园。

阳生春又来

“冬至阳气起，君道长，故贺。”古人认为，冬至过后，白昼时间一天比一天长，阳气上升，是个吉祥的好日子，值得庆贺。对于中医养生来说，“阳气初生”的冬至也是重要的节气。

冬至时节，饮食宜多样，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。冬至到小寒、大寒，是最寒冷的季节，在起居方面应注意防寒保暖。在气温降到零摄氏度以下时，要及时增添衣物，衣裤既要保暖性能好，又要柔软宽松，以利于血液循环。在日常生活中，还要适当进行御寒锻炼，例如坚持用冷水洗脸等，提高机体对寒冷的适应性和耐受能力。

“冬至阳生春又来”。冬至预示着冬日已深，也呼唤着初春的到来，且让我们暂停匆忙的脚步，回望一年的收获与精彩，憧憬来年的美好生活。



图①:2021年大雪节气前后，吉林省吉林市龙潭区乌拉街镇韩屯村雾凇岛景区出现雾凇景观。

肖学平摄(人民视觉)

图②:2021年12月，内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市雅鲁河湿地冰河景色。

韩颖群摄(人民视觉)

图③:近年来，地处毛乌素沙地南缘的陕西省榆林市开展主城区百万亩生态圈及环城防护林带建设。如今，区域内土地全面绿化，城市处处风光旖旎。图为白雪覆盖下的榆林市榆溪河滨公园。

延杨红摄(人民视觉)

冬至

信息服务台

冬季养生正当时

代金刚

传统医学认为，自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，人与自然相应，在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机，我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季，人们的消化吸收功能相对增强，适当进补不但能够提高机体的抗病能力，还可以养精蓄锐，为来年的健康打下基础。

冬季饮食进补，既要考虑地区间的差异，更要清楚自身的体质。北方冬季寒冷，进补宜选温热之品，如牛肉、羊肉等；南方气温相对较高，应以平补为主，摄入鸡、鸭、鱼等；高原地区雨量较小且

气候偏燥，人们应该适当多吃甘润生津的食品；如果天气持续干燥，还要在滋补时增加冰糖、百合等，以防身体上火。根据个人体质不同，饮食调养也要有所区分，阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物；阳虚体质的人，可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

进入冬季，北方开始室内供暖，外面寒冷，屋里暖和，温差较大，要注意增加室内的湿度，同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节，适宜多吃保护心脑血管的食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心

萝卜等。此外，还宜多吃降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

到了冬至这天，各地都有丰富的美食文化。在北方，有冬至吃饺子、涮羊肉等习俗，而在江南地区，冬至吃汤圆最为流行，民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。此外，南方地区还有冬至吃馄饨、麻糍、赤豆糯米饭、擂圆等习俗，这些食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪，有补气活血、温中暖下的功效，适当摄入，能为人们冬季御寒提供更多能量。饮食进补之外，还可以适当进行锻炼，伸展筋骨，疏通气血，从而增强免疫力。

(作者为中国中医科学院研究员、博士生导师)

大雪

本版责编 孟扬 曹怡晴 刘静文 版式设计 张丹峰