

二十四节气

# 岁末小大寒 年味渐浓时

本报记者 孟扬 曹怡晴



## 小寒大寒 防寒保暖

文婉秀

小寒和大寒是二十四节气中的最后两个节气，一般分别出现在隆冬1月的5—6日和20—21日。从30年气候平均值(1991年—2020年)来看，全国逐日平均气温显示，1月3—25日是一年中最冷的时段，日平均气温均低于零下4.5摄氏度，所以俗话说的“小寒大寒，冻成一团”有气象数据支持。

《月令七十二候集解》中解释，“小寒，十二月节。月初寒尚小，故云。月半则大矣。”可见，在古人看来，小寒还没达到最冷的程度，大寒时节才是最冷。

从1961年—2022年的平均情况来看，小寒期间全国平均气温为零下5.3摄氏度，大寒期间为零下5.2摄氏度，气温相差不大，寒冷程度相当。近年来，在气候变暖背景下，我国冬季气温有明显的上升趋势，小寒、大寒期间的

气温也有显著的变化。1961年—1990年，小寒平均气温(零下5.8摄氏度)比大寒平均气温(零下5.5摄氏度)低0.3摄氏度，因此过去常有“冷在三九”“小寒胜大寒”等说法；1991年—2020年，小寒平均气温(零下4.8摄氏度)较前30年上升了1.0摄氏度，大寒平均气温(零下5.0摄氏度)也有上升，但升温幅度不及小寒，只上升了0.5摄氏度，结果就是大寒气温比小寒低了0.2摄氏度，变成大寒更冷了。不同年代的比较说明，气候变暖导致的趋势是大寒比小寒冷了。

不管小寒和大寒何时更冷，就其气温给人的感觉仍是“冻人”。所以一定要做好防寒保暖，健康过冬。

(作者为国家气候中心首席专家、正高级工程师，本报记者施芳整理)

图①:2022年1月，大寒时节，雪后故宫一角。  
图②:北宋画家范宽作品《雪景寒林图》(局部)。  
图③:当代画家吴冠中作品《山村晴雪》(局部)。  
图④:浙江衢州柯城区沟溪乡东村农民画创作者郑利民作品《二十四节气·小寒》(局部)。  
图⑤:隆冬时节，泰山雪霁美景。

麦田摄(影像中国) 天津博物馆供图  
中国美术馆供图  
衢州柯城区委宣传部供图 刘佐仓摄(人民视觉)

本版责编:孟扬 唐中科 曹怡晴 版式设计:汪哲平



### 小寒

小寒是冬季的第五个节气，也是二十四节气中的倒数第二个。公历每年1月5日前后，当太阳到达黄经285度的时候，即为小寒日。冷气积久而寒，小寒之后，我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。

#### 晓日初长 小寒天气

“晓日初长，正锦里轻阴，小寒天气。”小寒时节，我国大部分地区都刮西北风，经常受西伯利亚寒流的影响，因而气温波动幅度较大。

小寒前后，我国秦岭淮河以南的南方地区最低气温在零下10摄氏度左右，而华南北部最低气温却很少低于零下5摄氏度，华南南部0摄氏度以下的低温更不多见。我国隆冬时最冷的地区是黑龙江北部，最低气温可达零下40摄氏度左右。

#### 三九戏冰 腊八煮粥

在漫长的历史进程中，人们不仅学会了抵御冰雪的严

寒，更学会了利用冰雪、观赏冰雪，在冰雪中找到乐趣。在我国北方各省，入冬后冰期十分长久。三九寒天，冰面特别厚的地区，大多设有供人玩耍的天然冰场。开展冰上运动是北方主要的室外活动，滑冰、溜冰、滑冰车等不一而足。

小寒节气正值农历腊月，我国不少地方流行在腊月初八喝“腊八粥”。同是腊八粥，因地区不同，南北有异。北方的腊八粥有黄米、红米、白米、小米、栗子、红豆、枣泥等，也有的地方另加桃仁、杏仁、瓜子、花生、松子、葡萄干等用以点缀。而南方的腊八粥，则加入了莲子和桂圆。

#### 暗香浮动 探梅时节

“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。”小寒时节，腊梅已开，红梅含苞待放。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”梅花虽不喜寒冷，却最耐得严寒，在小寒时节踏雪寻梅，看寒梅风中凌霜傲雪，自是一件雅事、乐事。

“莫怪严凝切，春冬正欲交”。最冷的时候也会让人想到寒尽之时的温暖。

### 大寒

“过了大寒，又是一年”。大寒时节，已至年关，越来越浓的年味冲淡了冬日的寒冷。大寒是二十四节气中的最后一个节气。公历每年1月20日前后，当太阳到达黄经300度时，即为大寒。

#### 万物蛰藏 冰雪未消

同小寒一样，大寒也是表示天气寒冷程度的节气。“小寒大寒，冷成一团”，大寒期间，寒潮南下活动频繁，是我国大部分地区一年中非常冷的时期，风大、低温，地面积雪不化，到处呈现冰天雪地的景象。

小寒、大寒期间是一年雨水较少的时段。一般而言，大寒节气里，华南大部分地区的降水量一般为5—10毫米，西北高原山地的降水量一般只有1—5毫米。华南地区冬季干燥，越冬作物在这段时间里耗水量较小，农田水分供求矛盾一般不突出。在雨雪稀少的环境下，不同地区按照不同的耕作习惯和条件适时灌溉，对小麦作物生长无疑是大有好处的。

#### 养精蓄锐 防风御寒

“心藏后调节，岁有大寒知”。中医认为，大寒时节，食宜

温，护腰养肾；睡宜早，养精蓄锐藏阳气；头宜暖，胸背足忌寒凉；心宜平，节制喜怒，护心护肺。

古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”的说法，说明人们对身体调养的重视。大寒时节仍是冬令进补的好时机，重点应放在固护脾胃、调养肝血上。在我国南方地区，有大寒吃糯米的习俗。例如，在广东佛山，人们常在大寒节用瓦锅煮糯米饭。糯米味甘、性温，比普通大米含糖分高，食之具有御寒滋补的功效。

#### 冬去春来 辞旧迎新

大寒是一年的最后一个节气，民间有“过了大寒，又是一年”的说法，这个“年”指的是农历新年。因而，大寒时节的一些民间习俗都透着浓浓的“年味”。

随着大寒这一节气渐渐走完，过年的气氛日益热烈。进入腊月二十三小年之后，达到高潮。“二十三，糖瓜沾；二十四，扫房日；二十五，推糜黍(做年糕的黏面)；二十六，煮大肉；二十七，宰只鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十晚上守一宿，大年初一扭一扭。”过年的日子，一天比一天接近，让人充满喜悦的期待，是大寒的主旋律，人们开始准备年货、制作年肴，让这一节气充盈着欢乐喜庆的红火氛围。

## 假日云

## 相伴二十四节气

孟扬

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪小大寒。”从春雨潇潇到冬雪飘飘，又一年四季轮回，我们在“二十四节气”系列报道中重温关于时间的最初记忆，聆听绵延千载的光阴故事。

2022年立春时，以二十四节气为背景的中国画轴在北京冬奥开幕式上展开，世界为之惊叹。二十四节气歌谣依然被吟唱，往事已越千年。现代社会，可以用毫秒计时、即时把握天气，但置身于“风驰电掣”的快节奏中，我们对且听风吟、一叶知秋式的俯仰体察却更加向往。虽然我们可以运用现代农业技术模糊“季节界限”，但二十四节气定义的春华秋实却更加令人沉醉。近年来，应时而动的“节气养生”渐成时尚，与绿色低碳的生活理念相伴同行……24个标点勾勒光阴年轮，72种物候标注世间生机，二十四节气将无形的时光雕刻成风花雪月的日子，导引着我们在亲近自然中感受生命温度，品味岁月静好。

历经岁月淘洗、陈酿的二十四节气，是中国人特有的时间知识体系，并于2016年成为联合国教科文组织人类非物

质文化遗产代表作。二十四节气以独特的表达方式展示着文明历程，解读中国智慧。它生动诠释着天人合一、顺时应天的宇宙观、自然观，涵养着持续发展的文化根脉；它用黍麦灌浆时有小满而无“大满”的命名方式讲述着“过犹不及”的哲理，告诫人们对贪念欲望保持警惕之心；孟春之月不毁粟捕鸟，仲春之月不竭川焚林……节气习俗关联着行为养成，传达出对生命和自然的敬畏之情。而那些从二十四节气中汲取灵感的艺术创作，千百年来，不仅为生活增添了审美情趣，也丰厚着美丽中国的文化底蕴。

从指导生产的农事指南，到体现环保理念的生活方案，古老的二十四节气从未断开与当下的连接。这份灿烂而美丽的文化遗产与其他优秀传统文化融会贯通，凝聚着中华民族的精神创造，影响着我们的思维方式和行为准则，彰显着深刻的思想内涵与生生不息的发展力量。

回望守护，就是一种传承。与二十四节气相伴，表达着我们对优秀传统文化的一份深情、对悠远时光的一份敬意。