

迎冬小雪至 虹无影 凝雨藏

“满城楼观玉阑干,小雪晴时不共寒”,本周将迎来二十四节气中的小雪节气。小雪如其名,是特别具有冬季特色的一个节气。从季节变换中如何解读“雪”字?小雪节气给城市和生活带来了什么?

节气中的“雪”是降水

小雪,是二十四节气中的第二十一个节气,冬季第二个节气。

《月令七十二候集解》中记载:“小雪,十月中。雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之辞。”

《群芳谱》说:“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”

古籍中描述的这些情形都体现了小雪“寒而不冷、有而未大”的特征。小雪是一个气候概念,气候要素包括降水、气温、光照等,因“雪”是寒冷天气的产物,小雪节气期间,气候寒未深且降水未大,因此用“小雪”来概括这段时间的气候特征。

节气中的“小雪”与天气中的“小雪”没有必然联系,它并非表示这个节气要下小量的雪,而是反映寒流活跃、降水渐增。

气象上将雨、雪、雹等从天空下降到地面的水汽凝结物,都称为“降水”。小雪和雨水、谷雨等节气一样,都是直接反映降水的节气。它的到来,意味着寒潮和强冷空气活动渐趋频繁,不仅降水量渐增,天气也会越来越冷。

“寒而不冷”成就两种美

我国幅员辽阔,南北气温差异大。综合小雪节气期间的气温图可知,东北、西北以及长江中下游地区等地气温差异仍然很大。

按照往年规律,小雪节气期间,华北、黄淮一带会迎来初雪,而大、中城市中,北京、天津、石家庄、太原、济南、郑州、西安等地多在这一时节飘落冬天的第一场雪。

对于上海等长江中下游地区来说,小雪节气期间常年气温不够低,该节气仍然以降雨为主,一般到大雪节气以后才会迎来初雪。

以去年为例,小雪节气期间,东北地区“冻得发紫”,上海却迎来一波“小阳春”,白天最高气温甚至达到22℃以上。对上海而言,小雪节气是深秋向初冬的过渡时期,降水以降雨为主,较多出现的凝结凝冻现象是“霜”。小雪节气也是上海一年中寒潮预警和大雾预警最多的节气,但极少出现降雪,上海初雪平均出现在1月上旬。

民俗学博士后、上海视觉艺术学院副教授吴玉萍认为,小雪未必有雪,但寒而不冷成就了南北两种美:南方“刺楸犹绿槿花然”,北方“满城楼观玉阑干”。不管是十月小阳春的温暖,抑或是寂寥冬季的寒凉,皆是大自然的恩赐。

“莫怪虹无影,如今小雪时”

古人以五天为一候,将小雪分为三候:一候虹藏不见;二候天气上腾地气下降;三候闭塞而成冬。

这说明小雪时节,彩虹早已藏匿踪影,而天空中的阳气上升,地上的寒气下降,随着世间万物走向宁静,天地闭塞,从而转入寒冷的冬季。小雪之后的节气是大雪、冬至,进入冬至以后,更能感受冬天的寒冷和萧瑟。

唐代诗人元稹这样描述小雪节气:“莫怪虹无影,如今小雪时。阴阳依上下,寒暑喜分离。”这也是对小雪三候的生动写照。专家认为,古人对于虹藏这件事比较重视,他们认为虹藏与阴阳二气有关。

阳气盛时,彩虹方显。二十四节气中春季的清明三候之一便是“虹始见”。古人认为,春天正是阳气盛的时候,经过折射和反射,在天空形成了拱形的七彩光谱,这便是彩虹。

从今天科学的角度来看,彩虹的出现与否跟阴阳或许关系并不大,它是一种光学现象。彩虹是折射太阳光的产物,阳光通过合适的角度照射在空气中的水滴上,经过折射和反射,在天空形成了拱形的七彩光谱,这便是彩虹。

夏季通常伴随着较多的降雨,水滴数量较多,夏季太阳的高度角较高,阳光直射地面,当太阳光穿过大量水滴时,光线的折射和反射效应更加明显,形成鲜艳的彩虹。而冬天气候寒冷,空气干燥,下雨的机会较少,降雨更少,加上冬季太阳的高度角较低,阳光以较平缓的角度射入地面,折射和反射效应较弱,所以冬天几乎看不见彩虹。

养生应清内火、补肝肾

小雪时节寒未深而雪未大,根据大自然和节气的规律,我们应该如何养生?

中医养生提倡小雪时节以“两清一补”为主。“两清”



小雪

即为清内火、清抑郁,“一补”则为补肝肾。

小雪后天气寒冷干燥,人们避寒就温,更多食用火锅等温热食物。另外,增加衣物,使得体内热气蕴结,从而形成“内火”。这就是我们常说的“上火”,一些人会出现口腔溃疡、口干舌燥、面部长痘等症状。

因此,要少吃辛辣食物,多补充水分,防止“内火”产生。此外,苦味食物是“火”的天敌,小雪时节可选择芹菜、莴笋、生菜、苦菊等苦味食物食用,有解热去火、清热润燥的作用。

小雪节气后,天气时常阴冷晦暗,阳气潜藏,阴气渐盛,容易引发或加重情绪的低落。此时应调节自己的心态,保持乐观。可以多晒太阳,听听音乐,参加娱乐活动。饮食上多吃含有叶酸的食物,比如菠菜、猕猴桃、橘子、黄豆等。

中医认为,冬季人体阳气闭藏后,新陈代谢相应较低,要依靠肾来发挥作用,以保证生命活动适应自然界变化。而黑色食物入肝肾二经,且性味平和,食而不燥,补而不腻,具有很好的食补作用。因此该节气可选用黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑椹、乌骨鸡、海带、紫菜、黑荞麦等黑色食物来补肝肾。

(原载《解放日报》,作者为彭薇)

世间万象

天然水墨画



近日,位于陕西省汉中市略阳县的五龙洞国家森林公园迎来今冬初雪。陕甘川交界处的秦岭山脉被茫茫白雪覆盖,绘成了一幅天然水墨画,美不胜收。

湿地焕生机



初冬时节,位于青岛市城阳区的滨海湿地迎来成群红嘴鸥、绿头鸭、苍鹭等候鸟觅食栖息,准备越冬。

色彩多艳丽



初冬时节,位于青岛市李沧区的国家4A级旅游景区世界园艺博览园内,水杉等植物换上“红装”,在暖阳下色彩艳丽。(本报综合)

咱们工人有绝活 建功立业新时代

——我市成功举办省“工友杯”第三届“鄂有绝活”高技能人才技能大赛咸宁赛区决赛

本报记者 汪俊东 通讯员 汪丽君

11月20日,我市成功举办省“工友杯”第三届“鄂有绝活(e有绝活)”高技能人才技能大赛咸宁赛区决赛活动。

本次大赛由湖北省总工会指导,咸宁市总工会、咸宁市人力资源和社会保障局主办,咸宁市职工众创空间承办的一次高技能人才大赛。主题为“咱们工人有绝活,培育新质生产力”,旨在深入学习贯彻党的二十大精神,落实发展新质生产力、培养高技能人才等精神,持续深化产业工人队伍建设改革,切实推进新时代高技能人才队伍建设,团结动员广大职工为中国式现代化湖北实践贡献智慧和力量。

大赛分先进制造业、现代服务业、乡村振兴3个类别组进行比赛,每个组别每组比赛时间为6分钟,组别比赛结束后统一答辩,答辩时间7分钟。比赛共5位评委,取评委老师总分平均分,分值保留小数点后两位,如有分值相同的则取小数点后三位,完全一致的,则通过现场评委投票决定选手排名。

经过紧张激烈角逐,获得一等奖的是湖北武汉装备科技有限公司超强韧纳米防护涂层及其应用、咸安区汀泗桥镇长寿村

卫生室无痛推拿技术、湖北陌上花开生态农业开发有限公司黄精产业发展助力乡村振兴。

获得二等奖的是咸宁市南玻光电玻璃有限公司锂电铝硅高性能玻璃成形改善、咸宁市崇阳县消防救援大队液压工具破拆技术、湖北科技学院艺术与设计学院中国非遗草木染技艺——中国蓝桌布。

获得三等奖的是咸宁职业技术学院数控加工技术的“绝活”、湖北省尊禧福业有限公司鹿姐姐的乡村振兴路、酿之道(湖北)生态科技有限公司桂花深加工产业项目——桂花清酒产。

通过举办“鄂有绝活”高技能人才技能大赛,擦亮湖北工会品牌,推动新质生产力发展,挖掘和培育高技能人才,引导职工学技能、提素质、传匠心,培养和造就一支高素质产业工人大军。同时,激励全市工友努力攀登科技创新高峰,秉承执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越的工匠精神,将本职工作干到最好、干到最优、干到极致,成为各自领域的行家里手,争当新时代技能型、创新型劳动者,为我市加快打造武汉都市圈自然生态公园城市作出新的更大贡献。

