

小雪：气寒将雪雪未大

■记者 殷佳佳



A12



节气

责任编辑：张海
2020年11月23日星期一
编辑：李雅丽
谢子玉



银装素裹的武当山。 摄/蒲玉书

玲珑小雪闲中过，寒松枝头翠凝香。

昨日上午10点33分，太阳黄经到达240度，迎来冬季第二个节气小雪。《月令七十二候集解》云：“十月中，雨下而为寒所薄，故凝而为雪。小者，未盛之辞。”是说阴历十月中之后，降雨因寒冷而凝为雪，但此时的雪量并不大。《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”

节令

小雪是二十四节气中的第20个节气，起点于每年公历11月22日或23日，太阳位于赤纬-20°16'，到达黄经240度。小雪是反映天气现象的节令，它的到来意味着我们以肉眼可见的速度步入了冬天，白雪皑皑的画卷即将缓缓展开。

立冬节气到来，我国北方地区基本上都进入了冬季，到了小雪节气，长江中下游许多地区也将陆续进入冬季。此时地寒未甚，雪未下大，都是些星星点点的小雪花。“云暗初成霰点微，旋闻簌簌洒窗扉”，虽没有大雪纷飞的壮阔或肃杀，但小雪阶段气温比入冬阶段低，是不争的事实。

气候

虽然节气中的“小雪”与天气中的“小雪”意义不同，但这个节气的到来，意味着天气会越来越冷，阳光渐渐收起最后的温暖，北风吹紧，鸟儿飞走，人们也披上厚实的冬衣。

小雪是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气，此时西伯利亚地区常有低压或低槽，东移时会有大规模的冷空气南下，大范围的大风降温天气将会频繁造访中东部地区。低温挟裹着寒风将一路南下，所到之处草木凋零，特别是在黄河中下游区域，好似天地闭塞忽而转入严冬。

告别立冬过后持续多日的晴好天气，十堰近期持续阴雨天气，最高气温仅为10℃左右。昨天，十堰最高气温降至个位数，部分地区有雾凇现象。到本月底，十堰气温持续偏低，市民注意防寒保暖。

物候

小雪分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”

一候虹藏不见。此时天气寒冷，一下雨就变成了雪，自然见不到彩虹。二候天气上升，地气下降。小雪时节天地间阳气上升，阴气下降，阴阳相背，天地不通，万物失去了生长的契机。三候闭塞而成冬。小雪过后，天地闭塞，进入了寒冷的冬天。

民间说：“冬腊风腌，蓄以御冬。”进入小雪节气后，十堰各地也有此习俗，人们



开始腌制腊肉，其中竹山县柳林乡的腊肉就很有特色。小雪过后，当地农户开始动手熏制腊肉，把家里多余的猪肉，均匀地切成一块块，一边拍打猪肉一边抹上盐粒，等盐味完全进入肉里，就用绳子挂在炕上烟熏，或者挂在梁上风干。有经验的人，会选用松枝、桂枝、香椿枝等来熏肉。待肉块的色彩变为黄里透红，就将其悬挂起来，整个冬天就可以享受这种美食了。



十堰地区有名的竹山柳林腊肉。

养生

总体来说，小雪前后的养生原则是早睡早起，注意保暖。天气渐冷，日照时间越来越短，人一定要多运动、多晒太阳，这样才能保持气血畅通。

饮食上要注意，冬季温补、热补的食物多，体内容易生热，因此要适当养阴，可多吃蔬菜、水果滋阴清热。小雪前后宜吃的食物有猕猴桃、橘子、山药、白菜、白萝卜、羊肉、牛肉、栗子、核桃、腰果等。

冬季易起大风，加之日照时间减少、天气寒冷，很容易让人产生悲观抑郁的情绪，生活中要多参加户外活动、多与亲朋交流。初雪下，冷冬藏，就让我们在雪地里做个开心的大孩子，数着雪花，一片两片三四片……就让我们欣赏窗外飞舞的小雪，围炉夜话，诗酒花茶闲中过，颇有一番现代的“绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无”的情趣。



冬季可适当进食坚果，有益身体健康。

小雪

□鲍勋

这是一个平平淡淡的早上
小雪翩翩而来
就有些意味深长
这冬天的使者
吹着北风口哨
飘成花朵模样
让人欢喜让人慌
农谚曰：小雪封地，大雪封河
万物一片萧瑟
天地渐渐苍茫

我知道小雪比大雪年长
饱经风霜，自知寒凉
她在季节的轮转中看见因果
看见三生三世三维沧桑
她的前世是落叶托梦
她的今世是飞雪思乡
她的后世是曲水流觞
她飘在空中
根却在地上

小家碧玉，蓓蕾初放
小雪从不张狂
虽有银装素裹的愿望
却无铺天盖地的力量
把暖意给了冬麦
把爱意给了梅香
把画意给了村庄
把诗意给了我
清凉词语，滚烫思想
泛着白雪之光

一候虹藏不见
二候天气上升，地气下降
三候闭塞而成冬
小雪三候，寓意冬藏
一场雪怎能掩埋希望
雪下有动物沉沉冬眠
雪中有植物滋滋生长
而雪光之上
北斗星西沉
仙后座导航
飞马座临空
猎户座冉冉探向东方

那是一个平平常常的晚上
小雪的造访，让我们春心荡漾
把一床新被铺在生活的床上
把温暖和爱情铺在人生的路上
如今，被子仍在床头
小雪又在窗外若有若无地飘
你在我身旁若有若无地想
亲爱的，我们还有没有心情
走到雪野中
走到风凉里
慢慢徜徉，轻轻歌唱



扫码聆听节气之美
朗诵：薛轶
(国家一级播音员)