



“《2021年中国天文年历》显示，北京时间11月22日10时34分迎来小雪节气。小雪是天气逐渐转为寒冷的时间节点，它的到来预示着天气越来越寒冷，离下雪也越来越近。不过，从十堰目前的天气情况看，城区出现降雪还需要一段时日。”

■记者 罗毅

今日迎来小雪节气

小雪见晴天 有雪到年边

由来

用“小雪”比喻此时寒冷

小雪是农历二十四节气中的第20个节气，也是冬季第二个节气。每年公历11月22日或23日，太阳到达黄经240°时为小雪节气。从气候上看，小雪是反映降水与气温的节气，它是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。

关于小雪节气的由来，古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这是说，到小雪节气时，由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”，故雪量不大，所以称为小雪。

因为“雪”是寒冷天气的产物，这个节气期间的气候寒未深且降水未大，故用“小雪”来比喻这个节气期间的气候特征，不是表示这个节气下很少量的雪。《月令七十二候集解》：“十月中，雨下而为寒气所薄，故

凝而为雪。小者未盛之辞。”意思是说，这个时期天气逐渐变冷，黄河中下游平均初雪期基本与小雪节令一致。虽然开始下雪，一般雪量较小，并且夜冻昼化。

我国古代将小雪分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”意思是说：由于气温降低，北方以下雪为多，不再下雨了，彩虹也就看不见了；又因天空阳气上升，地下阴气下降，导致阴阳不交，天地不通，因此万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。

从气候上看，进入小雪节气，东亚地区已建立起比较稳定的经向环流，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，我国东南部会出现大范围大风降温天气。

养生

头部保暖很重要

进入小雪节气后，人们应当在注意保暖的同时，注意预防燥邪，保护好肾阳，以增强抵抗力。

从养生上看，进入小雪节气，尤其要重视头部保暖。因为“头为诸阳之会”。当头部受到风寒侵袭时，血管收缩，肌肉紧张，很容易引发伤风感冒、头痛、面瘫，甚至可以引发心脑血管病。另外，在寒冬季节，如果不注意头部保暖，体热很容易从头部散发出去，从而耗损人体阳气，导致易受风寒。人们外出时可以戴上帽子、围巾等，以防头部受寒。

由于小雪时节降水量比较少，空气干燥，人易出现烦躁不安、口唇干裂、鼻咽干燥等现象。此外，在干燥的环境中，人体的抵抗力会降低，容易引发或者加重呼吸系统的疾病。所以这个时候，人们要注意多喝水，可以多吃一些滋阴润肺的食物，比如萝卜、雪梨、百合、银耳等。

小雪时节，万物生机潜伏闭藏。这时为了不扰动阳气，应该早卧晚起，最好等到太阳出来，见到阳光显露时再起床。还应该避寒就温，晨练不宜过早，运动量不能过大，尽量不要出汗，因为大汗容易耗伤阳气。传统的八段锦或五禽戏比较适合这个季节锻炼。

此外，进入小雪节气，人们的心情容易受到影响，引起心理上的一些感伤，尤其是一些老年人和慢性病患者，甚至会导致抑郁症状的发生。应调节自己的心态，注意精神的调养。保持乐观，节喜制怒，多听听音乐，让美妙的旋律为生活增添乐趣，同时，要多参加娱乐活动，多晒太阳，以激起对生活的热情和向往。

天气

小雪当日不见雪

从十堰天气情况看，我市已经在11月10日进入冬季。与往年相比，今年我市的冬天来早了5天。不过进入冬季后，我市迎来一段晴暖日子，最高气温在20℃左右徘徊。从当前天气看，虽然今天迎来小雪节气，但是十堰城区还需要一段时日才能出现降雪。

在我国民间，流传两句谚语：一是“小雪雪满天，来年必丰年”。意思是

说，如果小雪节气前后雪花飘飘，落雨雪的话，预示着随后到来的冬春季会雨雪偏多，天气寒冷。二是“小雪见晴天，有雪到年边”。意思是说，如果小雪节气这天晴好，万里无云，预示着随后的冬天雨雪偏少，气候干燥，而且这种干旱少雪的天气持续的时间长，一直会持续到冬末春初的年底，才会有降雨雪天气的出现。

□链接

诗词中的“小雪”之美

小雪

唐·戴叔伦

花雪随风不厌看，更多还肯失林峦。
愁人正在书窗下，一片飞来一片寒。

春近四绝句

宋·黄庭坚

小雪晴沙不作泥，疏帘红日弄朝晖。
年华已伴梅梢晚，春色先从草际归。

初寒

宋·陆游

久雨重阳後，清寒小雪前。
拾薪椎髻仆，卖菜掘头船。
薄米全家粥，空床故物毡。
身犹付一歎，名字更须传？

