



## 气候特征

### 即将进入寒冷时节

冬至是我国农历二十四节气里的第22个节气，每年12月21日—23日太阳到达黄经270°时为冬至节气。冬至是太阳直射点南行的极致，冬至这天，太阳光直射南回归线，太阳光对北半球最为倾斜，太阳高度角最小，是北半球各地白昼最短、黑夜最长的一天。

古人认为，“冬至阳生春又来”，所以很早以前冬至就已成为一个古老而重要的节日。早在2500多年前的春秋时代，我国已经用土圭观测太阳测定出冬至来了，它是二十四节气中最早制订出的一个节气。我国古代将冬至分为三候：“一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动”。传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体；麋与鹿同科，却阴阳不同，古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退而解角；由于阳气初生，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

从气候上看，冬至这天，太阳虽低、白昼虽短，但是在气象上，冬至的温度并不是最低。实际上，由于地表尚有“积热”，冬至之前通常不会很冷，真正的严寒在冬至之后。由于我国各地的气候相差悬殊，这种气候意义的冬季对于我国多数地区来说，显然偏迟。时至冬至，标志着即将进入寒冷时节。

今年的冬至还有一个独特之处：今年的12月21日是冬至日，去年冬至也是12月21日。连续两年冬至日期都是12月21日，这种历法现象非常罕见。据统计，这种稀奇的历法现象，上一次出现在1896年和1897年，距今已有124年。

## 十堰天气

### 近期暖阳高照

在我国，冬至因为兼具自然与人文两大内涵，既是二十四节气中一个重要的节气，也是中国民间的传统祭祖节日。在古代，民间有“冬至大如年”的说法。在中国南方地区，有冬至祭祖、宴饮的习俗。在中国北方地区，每年冬至日有吃饺子的习俗。另外，《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为，过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”说明古代对冬至日的重视。

对于十堰来说，这个冬至日，要在暖阳中度过了。从近期我市的天气情况看，17日开始，随着冷空气活动减弱，我市迎来了一段时间的晴好天气过程，气温也是逐步回升。20日，我市天气晴好，中午暖阳高照，全市最高气温在18℃左右。21日，我市还将维持晴好天气，最高气温逼近20℃，一点也没有冬天的样子。22日，我市还将维持晴好天气，最高气温可能会超过20℃。

不过，这样的晴暖日子不会持续很久。进入冬至后，受冷空气影响，我市即将出现一次降水降温天气过程，气温明显走低，甚至会回到个位数，真正寒冷的日子就要到来了。



# 今日冬至

## 春归有期

“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”《2021年中国天文年历》显示，北京时间12月21日23时59分将迎来冬至节气。对于十堰来说，冬至日，我市阳光高照、温暖如春，甚至没有一点冬天的样子。不过，进入冬至后，我市即将迎来一次降水降温天气过程。

■记者 罗毅



## 养生技巧

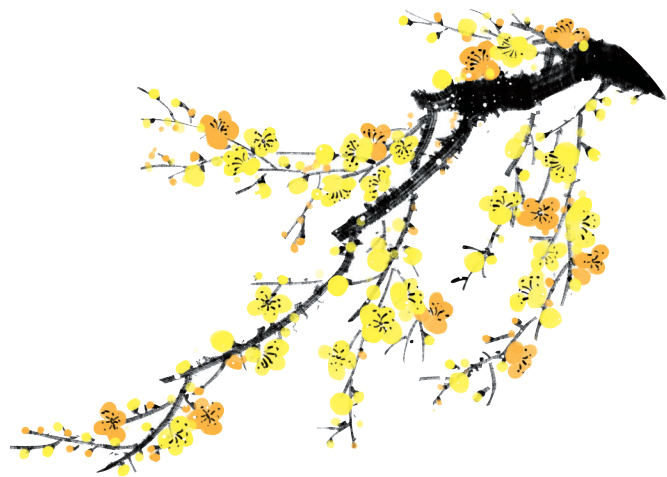
### 冬至养生重在养心

冬至过后，气温往往大幅下降，冬天最冷的时候也就到了。不过，冬至后，阳气缓缓回升，是阴阳转化的关键节气，也是夏病冬防、冬病冬治的最好时机。因此，这个时段也是一年中养生的好时节，是健康“储蓄”的最佳时段。

专家介绍，冬至养生，要紧扣“早睡晚起、御寒保暖”8个字。古人认为，冬三月是“生机潜伏、阳气内藏”的季节，应讲究“养藏之道”。所以，冬至是“补冬”的黄金时期。冬至后，天气寒冷、阳气伏藏，此时养生应当注重于“藏”，早睡晚起，勿过度操劳；避免急躁发怒，以免扰动闭藏在内的阳气。只有冬天阳气藏得好，春天人体才能焕发出勃勃生机。

另外，进入冬至后，要注意御寒保暖，在气温较低的清晨和夜晚，市民尽量不要出门，白天外出要注意保暖，尤其是头和脚不能受凉。饮食上应以温热食物为主，少吃冷饮、海鲜等寒性食物。不宜剧烈运动或大量出汗。另外，冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期，应尽量避开是非，避免因情绪激动引起突发疾病。

此外，进入冬至后，天气也是“喜怒无常”，所以，在晴好的天气里人们要经常晒晒太阳。从情绪上看，冬至养生的重点是要养心。要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。要静神少虑，保持精神豁达乐观，不为琐事劳神，不要强求名利、患得患失；避免长期“超负荷运转”，防止过度劳累、积劳成疾。



## 和冬至相关的诗句

### 冬至 唐·杜甫

年年至日长为客，忽忽穷愁泥杀人！  
江上形容吾独老，天边风俗自相亲。  
杖藜雪后临丹壑，鸣玉朝来散紫宸。  
心折此时无一寸，路迷何处望三秦？

### 邯郸冬至夜 唐·白居易

邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。  
想得家中夜深坐，还应说著远行人。

### 冬至日独游吉祥寺 宋·苏轼

井底微阳回未回，萧萧寒雨湿枯荻。  
何人更似苏夫子，不是花时肯独来。