

朔风乍起,雪落清寒。今日迎来农历二十四节气里的“小雪”。“小雪”是冬季的第二个节气,也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。从十堰目前的天气情况看,进入“小雪”节气后,冷空气一波又一波袭来,十堰离正式进入冬天越来越近了。 ■记者 罗毅

A12



节气

责任编辑:张海 编辑:李月
2022年11月22日 星期二

今日迎来“小雪”节气

莫怪虹无影 如今小雪时

十堰天气

强冷空气将把十堰拉入冬天

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。因此,小雪节气的到来,意味着天气会越来越冷,降水量也会渐增。

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。”这就是说,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”故雪量还不大,所以称为小雪。这个节气之所以叫小雪,是因为“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。因此,“小雪”是个比喻,反映的是这个节气期间寒流活跃、降水渐增,不是表示这个节气下很小量的雪。

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,雨虹也就看不见了;又因天空阳气上升,地下阴气下降,导致阴阳不交,天地不通,所以万物失去生机;所以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。总的来说,“小雪”期间的天气呈现两个气候特点:一是气温继续走低。在立冬节气,我国西北、东北的大部分地区已经开始飘雪,到了小雪节气,意味着华北地区将有降雪。二是长江中下游地区陆续进入冬季。在立冬节气,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。

从十堰天气情况看,近期,由于冷空气活动频繁,我市在晴雨之间快速切换。有太阳的时候,气温回升,最高气温还在20℃左右徘徊。因此,从气温上看,我市还没有进入冬季。但根据气象资料分析,进入“小雪”节气后,冷空气依旧活动频繁,且一股更强的冷空气正在路上,十堰离真正进入冬天不远了。

链接

关于小雪的诗词

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?

穿衣指南

冬装穿着以多层为好

小雪时节,朔风渐起,寒意渐浓。我国东北、西北地区的山野大多是满地叶落,干枯的树枝伸向天空;南方地区虽然还有些许绿意,但也呈现出“荷尽已无擎雨盖,菊残犹有傲霜枝”的清寒之景。

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。小雪节气的到来,意味着天气会越来越冷、降水量渐增。但是要特别注意的是,节气的小雪与天气的小雪无必然联系。小雪节气中说的“小雪”,与日常天气预报所说的“小雪”意义不同,小雪节气是一个气候概念,反映气温与降水量。而天气预报中的小雪是指降雪强度较小的雪。雪是寒冷天气

的产物。气象学上把下雪时水平能见距离等于或大于1000米,地面积雪深度在3厘米以下,24小时降雪量在0.1-2.4毫米之间的降雪称为“小雪”。

从十堰天气情况看,近期我市气温将明显走低,在这个时节,市民穿衣要调整。专家介绍,市民要把保暖放在重要位置,面料松软的羽绒服是最佳的保暖服装。另外,穿衣要以多层为好,方便随时增减衣物。在户外,要注意保暖,防范大风天气,外衣的面料应选用致密、透气性差的材质。在户内,气温高的时候,要选择毛线编织衣物。特别要注意的是,儿童和青少年由于活泼好动、运动量大,易出汗,早晚要多穿点,防止着凉感冒。

养生技巧

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,甚者可引发心脑血管病。另外,头部是大脑神经中枢的所在地,每天都需要消耗大量的能量,而且头部皮肤薄、血管丰富、毛发多,所以头部散发的热能也较多。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。因此,人们外出时可以戴上帽子、围巾等以防头部受寒。

另外,由于小雪时节降水量比较少,空气非常干燥,人易出现烦躁不安、口唇干裂、鼻咽干燥等现象。除此以外,在干燥的环境中,人体抵抗力会降低,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,同时也可以多吃一些滋阴

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。而且还应该避寒就温,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,而传统的八段锦或五禽戏就比较适合这个季节锻炼。

此外,进入小雪节气后,由于夜间时间越来越长,白天时间越来越短,阳气潜藏,阴气渐盛,气温降低,天气时常阴冷晦暗,再加上树叶凋零,寒风瑟瑟,人们的心情很容易受到影响,引起心理上的一些感伤,尤其是一些老年人和慢性疾病患者,甚至会导致抑郁症状的发生。此时应调节自己的心态,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。

关于谚语的诗词

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,那预示随后就到的冬春季会雨雪偏多,天气寒冷。

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的话,那预示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。