



“黄钟应律好风催，阴伏阳升淑气回。”今日迎来农历二十四节气里的“冬至”。冬至是二十四节气中最早出现的节气，我国早在周朝就利用土圭观测太阳测定了冬至，并将这天定为新年的第一天。

古人认为，从冬至起，阳气开始增强，代表新的循环开始，是大吉之日。从十堰当前天气情况看，冬至日，我市阳光高照，温暖如春。 ■记者 罗毅

今天迎来冬至节气 白日至短 且待春归

天气晴好 暖阳高照气温稳定

古人认为，“冬至阳生春又来”，因此很早以前，冬至就成为一个重要的节日。早在周朝我国已经用土圭观测太阳测定出冬至，它也是二十四节气中最早制订出的。

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，冬至阳气虽已生长，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，糜感阴气渐退而解角；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。

近期，我市天气晴好，气温逐步回升。根据气象资料分析，22—24日，我市还将维持晴好天气，最高气温稳定在10℃以上。因此，这个冬至日，十堰人要在暖阳中度过。不过，由于辐射降温作用，早晚气温较低，市民要注意防寒保暖。

□链接

诗词里的冬至之美

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。

辛酉冬至

宋·陆游

今日日南至，
吾门方寂然。
家贫轻过节，
身老怯增年。
毕祭皆扶拜，
分盘独早眠。
惟应探春梦，
已绕镜湖边。

谚语里的冬至

冬至有雪来年旱，冬至有风冷半冬；意思是说，如果冬至这天下雪了，来年就会出现旱情；如果冬至这天刮风了，这个冬天有一半的时间会很冷。

清爽冬至邈邈年，邈邈冬至清爽年；意思是说，冬至日如果天气晴朗、干燥，过年就会阴雨连绵或大雪纷飞，使得满路泥泞，人们出行很邈邈。反之亦然。

“冬至大如年”北方吃饺子南方忙祭祖

在我国，冬至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，每年冬至有吃饺子的习俗。《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。冬至祭天始于周盛于唐宋，到了明清时期更为尊崇，并且逐渐流传于民间，演变为普通百姓冬至祭祖的习俗，称作“祭冬”。

除了祭祀先祖，我国各地冬

起居指南 注重防寒多晒被子

每年12月21日—23日太阳到达黄经270°时为冬至节气。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。

从气候上看，冬至后，天气更加寒冷，尤其是北方，天寒地冻。南方气温虽不算低，但寒湿

不定，且室内室外一样冷，常有阴雨浓雾、空气潮湿。在这个时节，市民穿衣也有讲究。老年人选择冬装，要注重防寒保暖功能。另外，上了年纪的人，一般都有肌肉萎缩和动作乏力的现象，因此，选择宽大松软、穿脱方便的冬装也很重要。有关节炎、风湿病患者，可在贴近肩胛、膝盖等关节部位用棉层或皮毛加

厚。患有气管炎、哮喘、胃溃疡的人，最好再增加一件厚背心，有利于保护心、胃和肺部，不致受寒。

在日常起居上，市民在冬至时节要勤晒被褥。专家表示，勤晒被褥好处多，可避免潮湿；阳光中的紫外线可杀死各种细菌和微生物；曝晒后的被褥更加蓬松、柔软。

养生技巧 早睡晚起御寒保暖

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。

专家介绍，冬至养生，要紧扣“早睡晚起，御寒保暖”8个字，讲究“养藏之道”。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，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

躲开是非，避免因情绪激动引起的突发疾病。

在晴好的天气，人们要经常晒太阳。从情绪上看，冬至养生的重点是养心，心底宽自无忧；要静神少虑，保持精神畅达乐观，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。