

俗话说：“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖。”5日迎来小寒节气，这也进入2023年后的第一个节气，预示着天气越来越寒冷，一年中最冷的时段也要到来了。十堰进入小寒节气后，却将迎来一段晴好天气，气温明显最高，暖意融融，反而没有寒意。

■记者 罗毅

今日迎来“小寒”节气 莫怪严凝切 春冬正月交

十堰天气：小寒后天气回暖

每年公历1月5日或6日，太阳到达黄经285度时，为“小寒”节气开始。小寒是农历二十四节气中的第二十个节气，冬季的第五个节气，也是进入新一年的第一个节气。中国古代将“小寒”分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸣。”古人认为，候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移；此时北方到处可见到喜鹊，并且感觉到阳气而开始筑巢；“雉鸣”的“鸣”为鸣叫的意思，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

关于小寒节气名字的由来，《月令七十二候集解》中解释：“十二月节，月初寒尚小，故云，月半则大矣。”从字面上看，小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思，它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。不过，民谚又说：“月初寒尚小……月半则大矣”，即“大寒”比“小寒”要冷；若从气象记录观察，“小寒”往往是全年最冷的时节。

从气候上看，小寒期间的天气特点是：天渐寒，尚未大冷。在小寒时节，太阳直射点还在南半球，北半球的热量还处于散失的状态，白天吸收的热量

还是少于夜晚释放的热量，因此北半球的气温还在持续降低。不过，由于我国南北地区在气候上有很大的差异，根据我国长期以来的气象记录，在北方地区小寒节气比大寒节气冷；但对于南方大部分地区来说，却是大寒节气要比小寒节气更冷。而根据中国天气网最新发布的数据显示，从常年平均气温来看，全国省会级城市中，大多数城市都是小寒比大寒更冷。

那么，对于十堰来说，又是怎样的情况呢？据了解，从十堰的数据来看，“小寒”比“大寒”更冷。从我市常年的气象资料来看，我市一年中最寒冷的时段出现在1月初的“小寒”节气，因为“小寒”时节北方冷空气比较活跃，带来的降温更为强烈。

今年，在进入2023年的第一天，我市开启了一次阴雨雪天气过程，气温明显下降。其中，1日，我市部分高山地区就出现了降雪。根据预报，5日白天，我市还将维持阴天到多云天气。6日开始，我市将迎来一段时间的晴好天气过程，本周末，我市的最高气温可升至19℃左右，天气回暖明显。

□链接

关于小寒的诗句

小寒食舟中作

杜甫

佳辰强饮食犹寒，隐几萧条带鹖冠。
春水船如天上坐，老年花似雾中看。
娟娟戏蝶过闲幔，片片轻鸥下急湍。
云白山青万余里，愁看直北是长安。

寒夜

杜耒

寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。
寻常一样窗前月，才有梅花便不同。

小寒

元稹

小寒连大吕，欢鹊垒新巢。
拾食寻河曲，衔紫绕树梢。
霜鹰近北首，雉雏隐丛茅。
莫怪严凝切，春冬正月交。

关于小寒的谚语

小寒大寒，冻成一团：意思是说，小寒节气过后是大寒，正值寒冷季节，此时日照时间短，太阳光线斜而弱，昼短夜长。加之北方的冷湿气流基本控制了北半球，因而经常出现滴水成冰的现象，所以有“冻成一团”的说法。

小寒三九天，把好防冻关：意思是说，小寒预示着寒冬即将来临，人们要开始采取御寒措施。有些年份，小寒比大寒还冷，要做好防寒防冻工作。

穿衣指南：出门最好戴帽子

晓日初长，望春则暖。冬至一过，太阳直射点慢慢北移，白天也越来越长。到了小寒时节，日光逐渐增加，不少寒梅迎风吐蕊，大自然正在严寒中积蓄生命的力量，不禁让人期盼春天的到来。正如唐代诗人元稹所写：“莫怪严凝切，春冬正月交。”

从气候上看，小寒几乎是一年中最低季节的开始。在应对严寒的时候，人们首先想到的是添加衣物，但很多市民往往身上穿得十分厚实，却忽视了头部的防寒。气象专家介绍，人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系。在我国民间，就

有“冬天戴棉帽，如同穿棉袄”的说法。在寒冷的条件下，如果只是穿得很暖，而不戴帽子，体热就会迅速地从头部散去。很多市民都有这样的体会，冬天在室外戴一顶帽子，即使是一顶较单薄的帽子，其防寒效果也是明显的。因此，进入小寒节气后，市民出门最好戴上帽子。

另外，在小寒时节，市民出行都穿上了羽绒服。专家提醒，冬天市民穿衣，除了保暖，还有一个重要的穿搭标准，便是“厚短薄长”。以大腿根部中间为交界线，如果是穿着大衣，衣服最好到膝关节上下，既时尚潮流又防寒保暖。

养生技巧：小寒养生需“冬藏”

中国医学认为，寒为冬季的主气，小寒又是一年中最低的季节。寒为阴邪，易伤人体阳气，寒主收引凝滞。所以，虽然小寒养生包括的内容很多，但基本的原则仍是《黄帝内经》中的那一句格言：“春夏养阳，秋冬养阴。”冬日万物敛藏，养生就该顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。

专家介绍，在饮食上，宜多食温热食物，以抵御寒冷对人体的侵袭，这就是民间常说的“三九补一冬”，但应注意有的放矢，万不可盲目进补。在寒暑交

替的天时更迭中，坚持良好的起居习惯也很重要，如“早睡晚起，必待日光”，克服在闲散中熬夜的毛病；临睡前热水浴足，既能御寒保暖，又能解除疲劳，促进睡眠；浴足后进行足底按摩，还可促进血液循环和新陈代谢。此外，还应谨记“冬练三九”的古语，不惧严寒，常去户外锻炼，在阳光充足时，多做伸展肢体的运动，增强自身御寒能力。

另外，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。

