



“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖。”北京时间1月5日17时14分迎来小寒节气，这也是进入新年后的第一个节气，预示着天气越来越寒冷。对于十堰来说，进入小寒节气后，正赶上一次中等强度冷空气带来的阴雨雪天气过程，气温明显走低，寒意逼人。

■记者 罗毅

## 气候特征： 往往是全年最冷的时节

每年公历1月5日或6日，太阳到达黄经285度时，为小寒节气的开始。小寒是农历二十四节气中的第二十三个节气，冬季的第五个节气。

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。

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觉阳气的生长而鸣叫。

从目前天气看，今年小寒节气正值“二九”第七天。1月8日进入“三九”，1月10日迎来“腊八”，都在小寒节气内。俗话说，“腊七腊八，冻死寒鸦；腊九腊十，冻死小鱼。”此时节，强冷空气活动频繁，气温下降明显，北方天寒地冻，滴水成冰，南方霜雪交加，寒冷彻骨。

## 十堰天气：小寒比大寒更冷

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，全国省会城市中，大多数城市都是小寒比大寒更冷。纳入统计的36个城市中，大寒比小寒更冷的城市仅有7个，且都是南方沿海城市。因此，小寒更是被称为“冷王”。

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，在进入小寒节气的前一天，我市开启了一次阴雨雪天气过程，气温明显下降。其中，4日，我市部分高山地区就出现了降雪。根据预报，5日，我市为阴天到多云天气，最高气温在6~8℃，最低气温在2~4℃。6~7日，我市为阴天有零星小雨天气，最高气温在6~8℃，最低气温在2~4℃。从气温上看，进入小寒节气后，气温呈现出明显走低的趋势，天气确实越来越寒冷。

# 今日迎来小寒

小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖



## 养生技巧： 小寒养生需“冬藏”

中国医学认为，寒为冬季的主气，小寒又是一年中最冷的季节。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。在小寒时节，坚持良好的起居习惯也很重要，如“早睡早起，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，保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不要患得患失，强求名利；避免长期“超负荷运转”，防止过度劳累，积劳成疾。

## 与小寒相关的诗句

寒夜

宋 杜耒

寒夜客来茶当酒，竹楼汤沸火初红。  
寻常一样窗前月，才有梅花便不同。

小寒

唐 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，雉雉隐丛茅。  
莫怪严凝切，春冬正月交。

驻輿遣人寻访后山陈德方家

宋 黄庭坚

江雨蒙蒙作小寒，  
雪飘五老发毛斑。  
城中咫尺云横栈，  
独立前山望后山。