2026年11月23日 星期一
责任编辑：王勇 编辑：朱贲 版式：熊东燕
十堰晚报

11月22日，农历二十四节气里的“小雪”如约而至。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，小雪当日，十堰天气尚可，只不过早晚越来越寒冷，离正式进入冬天不远了。

■记者 罗毅

小雪 节气已至

花雪随风不厌看 一片飞来一片寒

小雪当日无雪，早晚气温低迷

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或23日，太阳到达黄经240°时为小雪节气。

市气象学会副理事长沈定成介绍，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。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，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将陆续进入冬季。

从十堰天气情况看，本月以来，由于冷空气活动影响，我市出现了几次降水降温天气过程，大部分地区以降雨为主，只有武当山、湖北口坎子山等局部高山地区出现了雨夹雪，十堰城区等地并未见到雪花飘。本月中旬后半段，随着冷空气活动停止，我市迎来了连晴天气，午后气温快速走高，最高气温升至20℃左右。

小雪当日，我市受高空偏西气流控制，以多云天气为主。根据气象资料分析，今日受高空弱波动影响，我市南三县南部有零星小雨。明日受高空西北气流控制，天气晴好。具体预报为：今日北部多云到晴，南部零星小雨转多云，最高气温15℃至18℃，最低气温4℃至7℃；明日晴天，最高气温16℃至18℃，最低气温1℃至5℃。

目前，从气温上看，我市还没有进入冬季。但进入小雪节气后，随着冷空气活动逐渐频繁，十堰离真正进入冬天不远了。

气温越来越低，穿衣要以多层为好

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。

《月令七十二候集解》：“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”意思是说，这个时期天气逐渐变冷，黄河中下游平均初雪期基本与小雪节令一致。虽然开始下雪，一般雪量较小，并且夜冻昼化。

沈定成介绍，从气候上看，小雪是反映降水与气温的节气，它的到来，意味着天气会越来越冷、降水量渐增。但是要注意的是，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”。

尽管近期我市白天的气温维持在10℃以上，但进入小雪节气后，气温将越来越低，市民穿衣要做出调整。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，外衣的面料应选用致密、防风性好的材质。在户内，气温高的时候，要选择毛线编织衣物。

多吃黑色食物，注意头部保暖

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，严重时可诱发心脑血管疾病。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饮水，同时也可以多吃一些黑色食物。

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。

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。

小 雪

■文/芳草

时令行至轻寒的眉梢
北风吹来渐浓冬意
每一朵飘落的雪花
都是天空给大地的密约

这是一场轻盈的远行
云絮铺作柔径
雪花绕过深秋回望
于窗棂，留下羽翼浅痕

此刻，倘若抬头
也许会遇见漫天飞花
正以云朵的柔怀
轻轻拥抱，清瘦的山水

小雪大地始冻
树木以筋骨承住风霜
细碎冰凌垂落夜幕
旷野，便挂起一串串珍珠

把炉火拨得更旺
北方陶瓮，正酿岁月成香
南国香樟犹举绿焰
风里，荡漾着岁月的恋歌

且煨一壶时光在炉上
暖香与书卷相拥
文字缓缓舒展成画
冬夜，便有了温度与重量

北风一念，落雪为盼
待漫天飘洒的雪花
向万物派送冬安
初雪无瑕，可慰心底凉寒

静候一朵雪花飘落掌心
来践这岁末之约
来年冰雪消融
共赴，又一场春暖花开

（作者系湖北省作协会员）