

二十四节气



今迎大寒,申城却暖意渐浓,仿佛有了一丝春天即将回归的气息。一进入大寒,年味就逐渐浓厚起来。在古时,这个节气往往是农闲时节,因着“大寒迎年”的风俗,家家户户都忙忙碌碌,除旧饰新,置办年货。

1月20日 4时20分

- 一候鸡始乳
- 二候征鸟厉疾
- 三候水泽腹坚

新民 手绘

# 过了腊八就是年

今天正逢腊八,民间俗语说“过了腊八就是年”,走进腊月,人们似乎就听到了农历新年的脚步声。喝一碗甜香的腊八粥,开始破除除旧的大扫除,还有筹备年货的各种忙碌……都是这个月不可或缺的主题。

最好喝的腊八粥,一定是家里做的。预先泡过的五谷杂粮和各式干果,按照顺序投入锅中,妈妈站在灶台边,用长柄大勺搅动一下,防止粘住锅底。等到锅里熬得黏稠,再加入红糖,甜甜的红糖香气混合着谷物的清香,是新年的第一种味道。

扫洒庭院,布置装饰,腊八开启了“春节时间”。大人们忙着换洗被褥、拆洗窗帘,再扔掉派不上用场的废旧物品。放了寒假的大小孩子,也会被派活儿,除了拿着扫帚抹布一起大扫除,还要贴福字、贴春联,去

花鸟市场买一把腊梅银柳,找出瓷盆儿养水仙,忙得很呢!

但“忙年”的重头戏,一定是“吃”。这两天,南京路步行街上的老字号食品店人声鼎沸,南北干货、腌腊制品柜台前,挤满了爷叔阿姨。他们来回扫视着砧板上的金华火腿,心中暗暗比较,再让斩肉师傅劈下心仪的那一块。

吊钩上的腊肉、风鸭,柜台上的咸肉、香肠,都是畅销品。节日里来了拜年的客人,各种腌腊切一点,再配上冬笋、百叶上锅蒸,就是一道年味十足、咸鲜适口的本地风味。

也有上海妈妈更喜欢“定制”。到家门口小菜场的猪肉摊上,按照自己的喜好挑选肥瘦相间的猪肉,让摊主做香肠。爱甜的做广式香肠,喜辣的做川式香肠,还有原味、黑



椒、五香等口味可以选择。

腊月里,小菜场的天空除了腊味,还有一片要分给鳊鱼。东余杭路上的一家菜场里,水产摊位的头顶上,挂满了一条条长长的鳊鱼,每条鱼身上还拴着小纸片,上面写着客人的名字和日期。等到节前,鳊鱼完全收干了,就能带回家,变成家宴上的一道下酒菜。

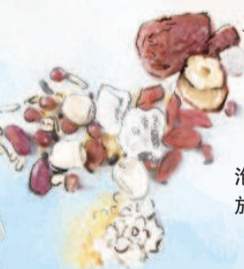
“腊尽见春回,寒梢花又开”。从腊八开始,忙着忙着,团圆的年就近了。

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆  
文案/张钰芸 马丹 郝阳  
编辑/钱莹珏  
绘/邵晓艳

## 今天,你熬粥了吗?

腊八粥的食材主要由谷类、豆类和果类组成,包括大米、糯米、黑米、玉米、燕麦、薏米、小米、红豆、黑豆、芸豆、红枣、蔓越莓、葡萄干、花生、莲子、枸杞等。

按照自己的喜好选出八种或者更多种,加水浸泡3小时左右。将泡好的食材放入砂锅中,加入开水熬制一个半小时以上。也可以提前一晚放入电饭煲预约煮粥,第二天早上就有一碗软糯的腊八粥了。



## 大寒“暖”开场

今年的大寒以“暖”开场,除内蒙古东北部、黑龙江北部、四川盆地西部等地气温较常年同期偏低1℃~2℃以外,我国其余大部地区气温较常年同期偏高1℃~3℃。

大寒同小寒一样,也是表示天气寒冷程度的节气,大寒是天气寒冷到极致的意思。然而,抵御过几轮霸王级寒潮“轮番袭击”后,今年申城的大寒“寒”气值没那么明显了。不过,即便如此,寒冬并未远离,春天到来尚早,大寒前后冷空气仍然活动频繁,气温仍会起起伏伏,昼夜温差较大。

大寒是二十四节气中的最后一个,过了大寒是立春,意味着即将告别旧年,迎接新的轮回。大寒有三候:一候鸡始乳,意为鸡提前感知到了春天的阳气,开始孵小鸡;二候征鸟厉疾,说的是鹰隼之类的征鸟,正处于捕食能力极强的状态中,盘旋于空中到处寻找食物,以补充身体的能量抵御严寒;三候水泽腹坚,则指水域中的冰一直冻到水中央,而且冰层最结实、最厚,古时人们认为寒至极处,物极必反,坚冰深处春水生。

## 忽寒忽热要当心

大寒节气,室外气温低且寒风刺骨,室内空调、电热毯却“此起彼伏”。曙光医院传统医学科副主任医师慧婷提醒,婴幼儿及老年人体温调节能力低下,不宜忽寒忽热过度切换。室内温度不宜过热,不宜汗出,不宜燥。

大寒前后,寒潮大风无孔不入,故而建议老年人去寒就温,不可轻出而触冒寒风,不对窗而卧,晨练必待阳光,勿当风久行。

此外,这个时节,心脑血管疾病和呼吸系统疾病极易加重和发作。岳阳医院呼吸内科主任医师黄海茵指出,大寒时节宜穿着宽松保暖的衣物,更有利于血液的流通,特别要注意鼻子、颈部及胸部的保暖。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

