

甲辰年

2024年  
11月22日  
星期五

十月廿二

xiǎo xuě

# 小雪

一候 虹藏不见  
二候 天气上升地气下降  
三候 闭塞而成冬

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 邵晓艳

## 此时雪未到 秋冬尚在交棒中

本报讯（记者 马丹）今迎小雪节气，冬未至，雪未到，晚秋正浓。小雪是二十四节气中第二十一个节气，也是冬季第二个节气，通常在每年农历11月22或23日交节。《说文解字》解释此处的“雪”为：“凝雨说物者”。《月令七十二候集解》则认为，“雨下而为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞”。“小雪”并非气象意义上的小雪，雪在此时并不常见，尤其在我国南方地区，秋冬尚且在交棒过程中，更不可能见到落雪。只不过，冷空气日渐频繁，气温持续走低，冬天也越来越近了。

小雪时节，冷气团会带着凛冽寒风翻山越岭，自北向南而来。我国黄河以北已有“北风吹、雪花飘”之景，而上海所在的长三角区域，深秋的浓妆逐渐褪去，草木有了更多萧瑟之意。此时的上海正从深秋向初冬过渡。此时，常年平均气温为11.2℃，平均降雨量29.4毫米，是平均气温降幅最大的节气之一，也是一年中寒潮预警数量次多的节气。除此之外，上海地区发布最多的预警为大雾预警，下半年首个霜冻预警也常出现在此时。

刚经历了一场冷空气，今天早晨，申城依旧较冷，市区徐家汇站的最低气温为10.3℃，郊区气温则多在

个位数，白天气温略有回暖，但是，这样的暖意维持不了太久。下周，强冷空气将为小雪节气“加持”，气温会再下一个台阶，隐约有点冬天的意思，但是，真正的冬天到来还要再等等。

据上海中心气象台预报，一场寒潮天气正在悄悄酝酿，从明天起至下周三将席卷我国中东部大部分地区，带来明显的大风和降温天气，下周四前后最低气温0℃线将南压到长江中下游一带。在强冷空气抵达前，下周初上海的天气略带暖意，但下周二起，冷空气发威，上海雨止降温，全天气温降至10℃以下，厚重的冬装可以提前准备好了。

天气越来越冷，一年也逐渐进入尾声，传统的味道在这个节气里弥漫开来。在民间，向来有“小雪气，雪止风，蓄以御冬”的习俗，一些农家开始动手做香肠、腊肉，等到春节时正好享受美食。在南方，部分地区有农历十月吃糍粑的习俗，土家族更有一年一度“杀年猪，迎新年”的民俗活动。



扫二维码  
看手绘二十四节气

新民  
手绘

花卉

### 一盆能开近千朵 爆花的球菊

一盆可以开出上千朵花，自然就能聚成一个球形，一年能开两三次，一次能开两三个月……小雪节气，球菊以可爱而倔强的“爆花”姿态傲立寒风，也博得了高雅傲霜、卓尔不群的美誉。

球菊和我们常见的菊花很不相同，由国外园艺师培育，专为观赏而生。其最大的特点就是花量极大，每根枝条上都会开出数朵花，开过花的老枝条四周还会萌发新的枝条，新枝条又会再次开花。因此，一盆球菊轻松就能拥有“开爆”的效果，同时开近千朵绝非难事，所以又得名“千头菊”。

虽然看上去是“一朵”菊花，但其实每朵球菊都是一个头状花序。球菊的一朵花中可以分为两类，一类是外面的花瓣，也叫舌状花，用来招蜂引蝶；另一类是中间看着像“花蕊”的筒状花，主要是用来结果实的，起到传宗接代的作用。

不仅花量大，球菊的花期也很长，单朵花花期可以达半个月左右，整盆花期能维持约

两三个月。而且，一般的菊花只在秋天开花，球菊却能在3—5月和9—11月开两次，有些地方甚至还能开第三次。阳光充足时，球菊春天末就开始开花，持续到深秋，观赏期非常长。尤其是秋季，只需要用心稍加养护，鲜艳的球菊就能开得傲然挺立。

球菊还能“自然成球”。它的自然形态便是一个球形，无须人工干预，就能长成饱满圆润的花球。一盆球菊就能开出一大捧花束，花朵略比一元硬币大，花瓣层层围成圆形，将花蕊保护在中心，造型小巧可爱。而且，球菊也是有香气的，凑近细嗅，菊香幽微。

正因球菊花量大、花期长、花色多、好养护、自然成球等种种特性，很适合在园林景观布置中单独成一景。不管是单个品种单独种一盆，还是多个花色组合在一个大花盆或花坛里，抑或是直接地栽在花园花境中，开爆的球菊都很抢眼明亮，很难有花能抢走它的风头，非常适合作为“气氛组”栽种于山石边、园路上、庭院中。本报记者 金旻矣

### 养生 闭藏季节易闭塞 消食开胃看山楂

今天迎来二十四节气中的小雪节气，这是隶属于冬季的第二个节气。冬天是一个闭藏的季节。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠说，小雪到来，人体的阳气也随着气候的转化而潜藏于内，不再相互交互，而不交互就不通畅，不通畅就会闭塞，如人体消化系统闭塞，容易形成食积；心血管系统闭塞，容易引起梗塞。

徐熠推荐了一款冬季大街小巷都能看到的，既能防治心血管疾病，又能消食开胃的药食两用的红果——山楂。

山楂来源于蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实。山楂酸甘微温，具有消食健胃，行气散瘀，化油降脂的功效。用于肉食积滞，胸痹心痛，高脂血症等。《本草纲目》中记载：“煮老鸡、硬肉，入山楂数颗即易烂。则其消肉积之功，盖可推矣。”可见山楂在消食作用上功效显著，尤其是高脂肪、蛋白质等的“肉积”。山楂炒焦会使其消食导滞作用增强。现代研究也发现山楂中富含有机酸，可以促进消化酶分泌，起到消食导滞的作用。此外，研究还发现其中黄酮类和酚类化合物等可以降低血脂，减少胆固醇等的含量，从而起到降低血脂的作用。

徐熠指出，山楂会被制成各种小零食，比如山楂糕、山楂片、糖葫芦等，但这些制品在加工过程中添加了糖，血糖高的人群不建议食用。此外，因山楂中含有大量有机酸，建议不要空腹大量食用，饭后食用才能发挥它的消食作用。

徐熠推荐了几款山楂的食疗方——

■ 山楂麦芽茶：山楂干1个，炒麦芽10克。将所有材料放入杯中，冲入沸水，焖20分钟后即可代茶饮，可根据口味加入冰糖调味。可消米面肉食滞。

■ 山楂粥：山楂30克—40克（5个），粳米100克。先用山楂入砂锅，加清水浸泡5—10分钟，煎取浓汁，去渣，然后加入粳米煮粥，再加入适量冰糖调味即可。可消食导滞，和胃止痛。

■ 山楂山药羹：鲜山楂60克，鲜山药200克。山楂去核、洗净、切成薄片。山药去皮洗净，斜切成薄片。放入锅内共煮，煮沸后加入调味品进行调味，用湿淀粉勾芡即成。可降脂消积。 本报记者 邵阳



戴佳嘉绘

山楂

山楂是一种古老的植物，最早出现在两千多年前的《尔雅》中，被称为“朮”。《尔雅》如梅，其子大如指头，赤色似棗，可食。这是早期对“红果”山楂形象的描述。在元代之前，山楂都是作为野果、土特产来食用，元代朱丹溪注明了山楂的功效之后才作为药用。二〇〇二年山楂第一批被列入《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发〔二〇〇二〕五十一号）中《既是食品又是药品的物品名单》。



王嘉玮绘