

## 大寒

一候 鸡 乳	二候 征 鸟 厉 疾	三候 水 泽 腹 坚
--------------	------------------------	------------------------

2025年  
1月20日  
星期一

腊月廿一

本版编辑 钱澄珺 本版视觉 邵晓艳

本周申城温暖如春  
春节重启晴冷模式

本报讯（记者 马丹）今天，我们迎来二十四节气里最后一个节气——大寒。大寒是上海平均气温最低的一个时段。我国民间有句谚语“大寒到顶点，日后天渐暖”，说的就是这个时节里，天寒地冻已到了极致，人们开始期待寒尽春生。

今天是大寒第一天，申城的天气却是晴暖正当时，白天最高气温一路上升到14℃，暖意浓浓。据上海中心气象台预报，未来三天，上海以多云为主，气温更是一天比一天高，周四的最高气温甚至可以攀上17℃，这在大寒节气并不多见。

小寒大寒，无风自寒，“大”字表现出了大寒这个节气之冷。通常，大寒节气里，寒潮南下频繁，是我国大部分地区一年中最冷的时候，风大、温低，地面积雪不化。上海此时常年平均气温仅为5.1℃，是所有节气中最低的，与小寒相比降水量有所减少，体感也更加干冷。大寒是上海全年道路结冰和暴雪预警最多的节气，最常见的预警是大雾、寒潮和大风。但是，最近几年来，全国的大寒都变得越来越“名不副实”，时不时表现出“温情脉脉”。根据一份1981年到2010年

大寒期间平均气温数据，我国多数城市的大寒其实正变得越来越暖。

大寒正值岁末，二十四节气将要迎来新一年的轮回，因此，此时人们最为期盼春节的到来，也对未来有了诸多期许。民间有“大寒迎年”的习俗，古人在此时“家家刷墙，扫除不祥”，通过大扫除把穷运扫除掉。人们还会拜土地公做“牙祭”，全家会坐在一起“食尾牙”。到了现代，企业流行的“年会”其实正是尾牙祭的遗俗。

不过，大寒节气里，冷空气多少还得发发威。过年前，一股纠缠型强冷空气就会抵达上海。1月24日到27日，强冷空气将东移，并影响我国中东部地区。受其影响，周日到周一，上海气温会明显下跌，回归冬天本来的模样，还有可能出现“瑞雪兆丰年”的景象。阴雨天气将在春节前收尾，除夕和春节天气预报重启晴冷模式。

扫二维码  
看手绘二十四节气新民  
手绘

花卉

萌萌「兔耳花」  
报春仙客来

大寒已到，春节就不远了。在年宵花中，萌萌的仙客来特别受市民欢迎。这种花为何得名仙客来？又为什么叫“兔耳花”？家里的仙客来要怎么养护才能开得更长久？

在各个花市中，小巧精致的仙客来如同一群可爱的小兔子竖起耳朵倾听动静，吸引市民驻足。仙客来是报春花科多年生草本，原产希腊、叙利亚及地中海一带，有着扁圆形肉质球茎。它们距今已有300多年的栽培历史，一般生长在石灰岩的裂缝中或灌木下。

仙客来之所以又叫作“兔耳花”，是因为它虽然开花前花骨朵下垂，但开花后它的花冠裂片会向上翻，形似兔耳，展示了无尽的活泼之气。

那么，为什么它又叫仙客来呢？“仙客来”一词来自学名 *Cyclamen persicum* 的音译，这个中文译名达到了“信达雅”的最高境界，有种“有朋自远方来，不亦乐乎？”的热闹欢乐之感。再加上仙客来价格便宜、花色娇艳、花期

长、寓意美好，且适逢春节等重大节日开放，作为年宵花卉特别合适。

仙客来的花期很长，观赏期差不多可以达到6个月。仙客来的品种也很多，还有带芳香的，因此特别适合作为盆花在家中摆放。作为入门级的开花植物，它也很好养活，堪称“新手福音”。在光照方面，仙客来喜全日照光线，因此一定要将它放在光照比较充足的地方。冬日日照时长较短，要尤为注意阳光照射。但仙客来也比较怕热，最佳室内温度是15℃至25℃。作为“水做的花儿”，仙客来对水的需求非常大，需要长时间保持盆土湿润。根据家里湿度不同，通常两到三天就要浇水。作为开花植物，每15天要为其施一次营养液，薄肥勤施就行了。

只要注意上述几点，那么仙客来的养护就基本没难度了。过年期间，你也可以开开心心拍上一张自己养的“兔耳花”，给亲朋好友送上“花花的祝福”。本报记者 金旻矣

养生

冬季脾胃虚寒  
试试这味丁香

大寒节气虽然阴盛寒冷，但也与下一年的立春相连，因此万物将由“冬藏”转为“春生”。故“藏”“抗寒”，是大寒节气养生的关键。

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推荐了一味寒冬里的芬芳守护者——丁香。

丁香常用于治疗脾胃虚寒、呃逆呕吐、食少吐泻、心腹冷痛等病症。寒冬腊月，如果因受寒引起胃痛、腹痛等不适，丁香可以起到很好的缓解作用。

丁香亦有“香料王后”的美誉。早在西汉时期，丁香就作为贡品进入中国。丁香香气馥郁，味辛辣，常常用作肉类或者面包的调味品，也常常被用来调酒。2002年，丁香被列入第一批87种《既是食品又是药品的物品名单》，在医药、食品、化妆品等领域被广泛应用。

徐熠推荐了几款丁香的食疗方——

■ 丁香姜糖：丁香粉5克、生姜末30克、红糖250克。将红糖放入锅中，加适量水，用小火熬至稠厚时，加入生姜末、丁香粉，搅拌均匀，继续熬至挑起成丝状而不粘手时，停火。将糖倒在表面涂过食用油的容器中，冷却后分割成块食用。可用于治疗胃寒呕吐、呃逆少食等，适合冬季脾胃虚寒的人群食用。

■ 丁香梨：雪梨1个、丁香15粒。将梨洗净、削皮，用竹签在梨上均匀地戳十余个小孔，然后把丁香一粒粒地插入小孔内。将梨放入壶内，封严壶口，蒸约30分钟即可。具有润肺止咳、养胃生津的作用，适合肺虚咳嗽、咽干口渴等人群。

■ 丁香陈皮饮：丁香3克、陈皮6克，洗净后放入杯中，用沸水冲泡，焖15分钟左右，代茶饮。具有理气和胃、降逆止呕的功效，可改善胃脘胀满、恶心呕吐的症状。

■ 丁香粥：大米100克、丁香粉3克。大米淘洗干净，加水煮粥。待粥煮好后，加入丁香粉，再煮5到10分钟，调味。可温胃散寒，适用于胃寒、食欲不振等症状。



戴佳嘉绘

丁香

丁香是一种常见的中药材和香料，具有悠久历史和广泛应用。其花蕾形似「丁」字，且香气浓烈，故而得名。丁香也有公母之分：公丁香来源于桃金娘科蒲桃属植物丁香的干燥花蕾；母丁香又称「鸡舌香」，是丁香的果实。

丁香作为药用，大多以公丁香入药，具有温中降逆、补肾助阳的功效。

本报记者 郜阳