

# 小雪

二十四节气

11月24日 4时40分

一候虹藏不见  
二候天气上升地气下降  
三候闭塞而成冬

## 北风起兮食指动



今天4时40分，“小雪”节气悄然而至。虽然，申城离飘雪的日子还远得很，但一场应景的强冷空气，给了“小雪”一个有点“冻”人的“开场白”。

小雪，是二十四节气中的第20个节气。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”其意思是，“小雪”节气由于天气寒冷，降水形式由雨改为雪，但此时由于“地寒未甚”，故雪量还不足，因此称为小雪。

在我国北方地区，冬天已经来临，西北风成为常客，部分地区开始飘雪。但对上海而言，此时仍是一派“长风万里送秋雁，对此可以酣高楼”的光景。气温虽在下跌，大多数人的“me more cool”(棉毛裤)“me more say”(棉毛衫)还没加上，一件有些许厚度的外套、一条薄薄的围巾就让世界变得温情。

和“初雪”相比，“初霜”更容易在这个节气觅得。上海常年平均初霜日就在11月下旬。霜的出现，意味着冬天近了，但对普通上海人家而言，或许意味着饭桌上常见的青菜变得甜糯可口。

“霜打青菜分外甜”，这是因为青菜启动了“自我保护”机制。每当天气变寒，青菜就会“主动”延缓合成带苦味的芥子油苷类物质。它还会“提前”在体内积聚更多光合作用产生的碳水化合物，经过反复转换成葡萄糖，溶于细胞液中，不仅提升抗冻能力，也让它变得更甘甜、软糯。在生活中，好吃的霜打菜就有芥菜、萝卜、大白菜、小白菜、莴笋、生菜、上海青等。

小雪季节宜加强饮食调养，多食用温补及益肾的食物。岳阳医院治未病一科主任姜明全介绍，温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等；益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、核桃等。黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等也可多吃。如在寒冷干燥的室内感到口干鼻燥，可以多喝点热汤，如白菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等，既暖又能滋补津液。但过于麻辣的食物最好不要过多食用，以免助长“内火”。

中医学注重人体与自然界的密切联系，故冬季乃人体贮藏精气的最佳时段，此时也适宜应用药物进补，膏方成为大众冬季进补的最佳选择。

岳阳医院营养科副主任医师马莉推荐了两道膳食——



党参山药煲鹤鹑

食材：党参15克、淮山药15克、鹤鹑2只、生姜3片  
做法：鹤鹑洗净，斩成块；把党参、山药分别洗净，党参切成小段，山药切片；将鹤鹑肉块、党参、山药一起放入砂锅中，倒入适量清水；先用武火煮沸，再用文火慢煮至鹤鹑肉熟烂；出锅前用盐、香油调味即可  
功效：健脾胃、和五脏、润肺燥，冬季食用可增强脏腑功能，预防寒邪入体，可用于辅助治疗少气乏力、食欲不振、消化不良等症



鲜奶玉露

食材：粳米60克、炸核桃仁80克、生核桃仁45克、牛奶2000克、白砂糖12克  
做法：粳米洗净后浸泡1小时，滤干水分，和生核桃仁、炸核桃仁、牛奶一起拌匀磨细，再用漏斗过滤取汁；将滤汁倒入锅内，注入清水烧沸，加入白砂糖溶化烧沸即成  
功效：补脾肾，益肺祛燥，润肠强身，可作为病后体虚、神经衰弱、慢性支气管炎、老年便秘患者之膳食

新民手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆  
文案/马丹 左妍 郝阳  
编辑/钱滢瑜  
手绘/邵晓艳

## “企鹅步”防跌倒

小雪节气，上海降雪少见，往往是降雨。雨后地面湿滑，如何减少跌倒损伤？华东疗养院康复医学科主任兼中医科主任刘晓东有以下建议：

- 控制饮酒量，减少酒后户外活动
- 关注颈椎，防止颈椎病复发
- 控制好血压和血糖水平，波动较大期间减少活动和外出
- 室外活动选择鞋底较硬的中高帮防滑鞋
- 使用手杖，增加支撑，减少滑倒风险
- 湿滑路面，走“企鹅步”——减小步幅、增加步宽、降低重心

## 今天，你踩落叶了吗？

风起叶满地，  
上海正走在告别秋天的路上。  
41条落叶景观道路，  
铺上了“金色地毯”。  
踩一踩落叶，沙沙作响；  
捻一片树叶，做成书签。

