

寒

二十四节气

1月5日11时23分

雁 鹊 雉

一候雁北乡
二候鹊始巢
三候雉始雊

新民
手绘

策划 / 沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案 / 马丹 金旻矣 左妍
编辑 / 钱滢琳
手绘 / 邵晓艳

今天 11 时 23 分,正式进入小寒节气。小寒虽“小”,却正值隆冬,我国天气寒冷等级达到一年中的最高值,是以古人有“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”、“小寒胜大寒,常见不稀罕”等说法。

寒风萧萧蜡梅娇

小寒 VS 大寒,谁更冷?

小寒与大寒、小暑、大暑一样,是表示气温冷暖变化的节气。既然名字里带“寒”,小寒和大寒这两个节气自然都是寒气逼人。通常此时,冷空气变得越来越频繁,也越来越猛烈。

从古至今,人们都爱探讨:“小寒”和“大寒”究竟谁更“冻”人?而如今,发达的气象科技已经能用数据来比对两者“孰强孰弱”——在我国,大部分地区的小寒确实更胜一筹,只有极少数年份里大寒会更冷,但在上海,大多数年份里小寒反而更“热”一些,大寒更“冻”人,尽管这个“热”度差别仅有 0.1℃。

小寒来临,大自然里的生灵也开始顺时而动。小寒有三候:“一候雁北乡”,古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移,此时阳气已动,所以大雁开始向北迁移;“二候鹊始巢”,此时北方到处可见的喜鹊,感觉到阳气而开始筑巢了;“三候雉始雊(gòu)”,到了三候,野鸡也感到阳气的滋长而鸣叫。

刚结束的跨年寒潮让人记忆深刻,进入小寒节气,传说中的“冷姑娘”拉尼娜正在步步达到峰值。受拉尼娜影响,小寒之后很有可能会出现不同往年的寒冷。最新的消息说,堆积在西伯利亚大陆的大量冷空气正在阿尔泰山西北到外兴安岭的大片区域内发展扩大。与此同时,目前处在俄罗斯叶尼塞河下游的一个强大精干的小冷涡也在快速南移中,两股冷空气都在伺机南下影响我国北方和南方地区。尽管今天的“小寒”开场并不冷,但降温大风已经“预订”,一两天后就会“抵达”。

蜡梅 VS 腊梅,哪个对?

小寒时花之主角,非蜡梅莫属。

“未见其花,先闻其香”,可算是蜡梅最显著的特征了。只要走到蜡梅附近,就能闻到幽幽暗香,指引着人们循着香味来到一树嫩黄娇艳前。

蜡梅也有多个品种。比如狗蝇蜡梅花瓣狭长,外轮花瓣黄色,内轮花瓣有紫条纹,大多为九瓣,香气偏淡,花开较早,有时还能出现“花叶共赏、色香俱佳”的奇观。而素心蜡梅的黄色更深,内外花瓣颜色一致,香气更为浓郁,被植物专家认为是上品。

受品种、气候、位置等影响,蜡梅的花期可从 12 月中下旬持续至来年 2 月,最佳观赏期就在 1 月。上海的古猗园、莘庄公园、醉白池公园等都是赏蜡梅佳处,街头巷尾的绿地里,也不时会有暗香浮动。明晃晃的色彩给大地带来一丝暖意,暖暖的清香则给人们带来一份春的期盼。

每年蜡梅盛开,是“蜡梅”还是“腊梅”都要引起一番争论。其实,虽然蜡梅多在腊月开放,但“腊梅”却是误用。古书记载,蜡梅花瓣鲜亮透黄,仿佛被一层蜡质覆盖,“类女工捻蜡所成”,因而得名。

而蜡梅和梅花也是两回事。蜡梅为蜡梅科蜡梅属,梅花则为蔷薇科李属植物,亲缘甚远。只因两者都有“梅”字,且都为冬春开花,从而导致了美丽的误解。

“老寒腿”热则缓

天气越冷,“老寒腿”越难受。一入冬“老法师们”都会把秋裤改造成“护膝神器”来保暖,小寒后更是暖宝宝、热水袋、黑膏药等轮流上阵,小心翼翼做好膝关节保暖。华东疗养院康复医学科主任兼中医科主任刘晓东告诉记者,“老寒腿”大名叫“老年性膝关节骨关节炎”,多由寒邪凝滞导致,常见表现是膝关节剧烈疼痛,白天缓解,晚上加重,得热缓解,遇风遇冷加重。缓解“老寒腿”的关键:保暖、保暖,还是保暖!

寒冷季节,如何锻炼老寒腿? 医生给出以下建议:

- 1 揉搓膝关节周围,加点红花油更好;
- 2 五指扣住髌骨,上下左右多方向轻轻滑动;
- 3 屈伸活动,如仰卧位空踩自行车、甩腿、水中步行等;
- 4 靠墙站桩(注意选择不产生疼痛的角度);
- 5 每天平地慢速步行 5000 至 7000 步,膝关节微微发热即可。

今天,你闻香寻芳了吗?

循着幽幽花香,去沪上的公园绿地,赏一赏凌寒绽放的蜡梅。

走走看看,既能欣赏美景,还能锻炼腿脚哟!

