

**科创引金融发展 苏银助科技腾飞——江苏银行“G60科创贷”**  
 单户信用贷款最高可至5000万元 详情咨询: 021-22258253



大雪

# 今年的冬天迟迟未来

晴暖天气仍将持续一段时间

天气

其实,上海的人们期盼冬天的到来,并不是为了享受寒冷的袭击,许多时候只是想有机会感受一下雪之魅力。在“大雪”节气,上海也曾应景下过雪:2018年的“大雪”曾在局部地区出现过雨夹雪和小雪,但上海的雪总是那么“稀有”,自1873年上海有气象记录以来,还没有在这个节气出现过大雪或暴雪。上海鲜少有雪,和它的地理位置有关。然而,冬季的上海,一方面,空气干燥,水汽不足,降水减少,另一方面,只有当近地层气温在0℃附近或以下,雪花在下降过程中才不至于融化,因此,要让天空飘雪,同时满足降水量和气温这两个条件的天数并不多。

在民间,大雪的到来标志着仲冬时节的正式开始,气温将更低,白昼也越来越短,新年也越来越近。因此,民间有不少和大雪相关的习俗。江南一带,有“小雪腌菜,大雪腌肉”一说。以前,大雪节气一到,家家户户会忙着腌制“咸货”,一排排地挂在朝阳的屋檐下晾晒,以迎接新年。而在北方,鲁北民间有“碌碡顶了门,光喝红黏粥”的说法,意思是天冷不再串门,只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。



银杏「披金」人画来  
树下起舞共欢乐

申城进入色叶季的最佳观赏期,在街头公园绿地里,随处可见市民游客在最美的秋色中尽享大自然生态美景。俯瞰上海音乐厅的银杏大道上,人们在铺满落叶的林间休闲娱乐,犹如一幅都市里人与自然融合的油画。  
 杨建正 摄影报道

**二十四节气**  
 本报讯(记者 马丹)12月7日,太阳黄经达255度,“大雪”至。古语云:“大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。”意味着,大雪节气受冷空气影响,会更常出现较大的降雪,引起地面积雪。通常,上海在这个节气平均气温只有7.3℃,已经进入气象意义上的冬季,然而,今年此时,申城冬天已经迟到了5天,更不见雪的踪影。

大雪,是一年24节气里和“雪”有关的两个节气之一。相比上一个“小雪”节气,天气正在进一步转冷,雨水也会进一步减少。今年此时,我国东北、西北等地早已是一片“千里冰封,万里雪飘”的冬日美景,而上海还沉浸在秋意正浓的意境之中时,本周气温走势很难达到持续5天日平均气温小于等于10℃的入冬标准,因此,秋高气爽的晴暖天气仍将持续一段时间。

今天是二十四节气中的“大雪”,这一节气意味着温度大大降低。可是,上海尚未进入气象意义上的冬天,路上甚至还有穿着体恤衫“蹦跶”的年轻人,这样的节气应该如何养生呢?对此,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科副主任王振伟表示,还是要注意天气,顺应季节变化,注意增添衣物。千万不要高估了自己的身体,就怕突然降温,会让人措手不及。

王振伟告诉记者,从“大雪”节气开始,通常就预示着冷空气活动频繁,是一年中寒冷的季节,人体因阳气敛藏、气血不畅而更易感染寒邪致病。一些慢性咳嗽、哮喘性疾病,比如支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复呼吸道感染等,多在寒冷的冬季反复发作或加重。所以,人们从此时开始更要预防呼吸道疾病的发生。无论是衣食住行,还是借助节气调养,做好了都可以很好地避免呼吸道疾病的侵袭。

养生

## 及时添衣保暖 适当温补防病

生活上要注意保暖,尤其要注意保护足部、颈部和胸部。清晨多注意呼吸新鲜空气,虽然气候寒冷也要注意多开窗通风;多吃润肺食物,同时也需要多摄入丰富的维生素;注意加强锻炼,提高自身抵抗力。

呼吸道疾病,中医称为肺系疾病,在发作期,中药和西药都能够给予有效的控制,但是如何能使疾病得到有效的根除或是减少发作次数,发作病症程度降低?王振伟表示,中医的“三九贴敷”就是一种好办法。“三九贴敷”就是在冬季或者“三九天”中,在人体的特定穴位上进行药物敷贴的治疗方法。这个时节,人体阳气敛藏、气血不畅、毛孔闭塞,此时配以辛温、走窜、通经之药物,通过刺激特定穴位,药物最容易由皮肤

渗入穴位经络,可以疏经通络,温补阳气、补益脾肾、散寒驱邪,使气盛血旺;此时再配以穴位注射及耳穴治疗,则更有利于驱除深伏体内的寒湿痰瘀等阴邪,使人体即使在秋冬寒冷之时抗病能力和机体免疫功能得到增强,对慢性肺系疾病的“咳、喘”起到防病治病的作用。

俗话说“冬季进补,开春打虎”,中国向来有冬季进补的习惯,此时进补正当时。“大雪”过后可多吃些羊肉、山药、桂圆、生姜等温热食物,也可多吃点诸如黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等“黑色食物”。中医理论黑色入肾,黑色食物可补肾,也可至医院服用膏方进行针对性调补。需要指出,不是每个人都适合马上进补。王振伟说:

“我在临床上就碰到过有些人经常便秘,舌苔也是厚腻苔,诸如此类情况,不建议马上大补,对身体并没有好处。建议可以先中药调理后,再进补。”

王振伟表示,目前虽然不是气象意义的冬天,但时令已到大雪,不可过量运动,如果还是像夏季一样大汗淋漓地去锻炼,与封藏不相符,因此建议适当运动。目前,新冠疫情仍然没有远去,阻碍了不少市民年末出游的计划,但一直闷在家里也很无趣,怎么办?王振伟提醒,这种情况下,对于心情的调节显得尤为重要。注意焦虑、抑郁等不良情绪的疏导,也可以练习中医传统功法,调心、调形、调神。

首席记者 左妍

# 今起三天 弯月依次“拜访”三星

最近记得仰望天空找找中国空间站哦!

**本报讯**(记者 郗阳)今天迎来“大雪”节气,“天空剧场”也准备了特别的节目。今起三天(7-9日)的夜幕降临后,一轮弯月会依次“造访”金星、土星和木星。届时只要天气晴好,天文爱好者们凭借肉眼就能清晰地观赏到这有趣的一幕。

进入12月,每晚入夜后,如果天气晴好,市民抬头望向西南方天空,可以看见三颗明亮的星星排成一行,在暮色中闪烁。这三颗星的高度由低到高依次是金星、土星和木星,其中金星最亮,木星次之,土星再次之。

金星可谓“夜空中最亮的星”,通常情况下,金星是除太阳和月亮以外全天最亮的天体,亮度最大时可达-4.9等。天文科普专家解释,首先是因为金星自身较大,直径约为1.2

万公里,在类地行星中大小仅次于地球;其次,金星是距离地球最近的行星,还是距离太阳第二近的行星;第三,金星表面有浓厚的大气层,可见光反射率很高,在太阳系行星中反射率最高。而木星和土星是太阳系中体积第一大和第二大的行星,前者有“巨行星”之称,后者由于有美丽的光环,被誉为“指环王”。

7日至9日间,“多情的”月姑娘会来到这片天区,依次“造访”金星、土星和木星,上演一场浪漫的“星月童话”。

今天入夜后,月亮率先“拜会”金星。农历十一月初四的蛾眉月伴随着刚刚到达最大亮度(-4.9等)的金星,这两个夜空中最明亮的天体交映,在夜空中形成星月争辉的美丽景象。有条件的公众如果使用小型天文望远镜

观察,会发现金星呈“眉月”形状,弯弯的“月牙儿”娇小玲珑,惹人喜爱。

和金星道声“再见”,月亮会在8日入夜后来到了土星身边。此时的月亮如小船般挂在天上,身边不远处就是淡黄色的土星;9日入夜后,月亮来到了“等候已久”的木星附近,仔细观察会发现,月亮比前一日更“胖”一些,显得更萌了!

如果天气晴好,“星月童话”的故事肉眼即可见。天文科普专家说,日落后一小时是观赏三颗行星和月亮的黄金时段。除了目视,有条件的公众还可以借助天文望远镜看到这三颗行星的细节,如呈“眉月”状的金星、土星迷人的光环、木星表面上的云带等。需要指出的是,今年年底前市民能很容易在日落后看

到金星,但随着金星和太阳间的角距逐渐缩小,人们肉眼所见的金星亮度将会逐渐减弱。大约从2022年1月初开始,夜幕中将渐渐看不到金星的身影,它将作为“启明星”出现在黎明前东方的天空。

对了,昨天傍晚时分,中国空间站过境上海,不少天文摄影爱好者都拍摄并记录下了中国空间站过境的画面。据介绍,从今天起至本月下旬,“天宫”空间站将较为频繁地过境我国上空,是一段适宜观测的时间。感兴趣的市民可使用“天文通”“简单夜空”等微信小程序或专业App查看自己所在地中国空间站过境的时间、方位角和亮度等信息,选择其中高度适宜、亮度较高的过境机会来观测。

专家称,“天宫”空间站过境时由于反射了太阳光,它在夜晚的亮度可达到-2等左右,基本和夜空中我们看到的很多恒星或行星相似,因此人们肉眼就可以看到。需要注意的是,由于“天宫”过境时是持续移动的,因此用望远镜观测效果不佳。此外,观测时还要留心天气情况,阴天、雨天等都会影响观测效果。