



天气

# 冬至已至 寒冷未至

## “数九寒天”今正式拉开帷幕



本报讯 (记者 马丹)阳光躲藏进了夜的怀抱,北半球各地白昼最短、暗夜最长,今天迎来了二十四节气里最古老的一位——冬至。古语有云,阴极之至,阳气始生,日南至,日短之至,日影长之至,故曰“冬至”。通常,冬至的到来,意味着“数九寒天”正式拉开帷幕,上海也将迎接一年中最寒冷的时节。然而,今年的天气却有点反常,一波波寒潮仍无法彻底压制情绪高涨的气温,申城气象意义上的冬天仍未到来。

上周末的寒潮正在逐步退场,尽管今天早晨的气温偏低,但是白天阳光依旧灿烂,气温更是稳中略升,最高气温将升到16℃左右,暖意浓浓。冬至已至,为何冬天仍未到来,暖和的冬至是不是有点反常?通常,上海的冬天会在12月3日到来,现如今已经晚了半月有余。从12月17日到昨天,已经连续4天日均气温低于10℃,但是,今天气温回暖,要达到这个标准有一点难度。本轮入冬冲刺可能又要失败了。而在历史上,自徐家汇气象站建站以来,上海最迟的冬天出现在1991年12月25日。不过,对

上海而言,如此暖和的冬至倒并不算太过罕见。近十年来,上海有6个年头的冬至日最高气温超过10℃,2016年的冬至日最高气温甚至达到18.4℃,比今天更暖。

有网友好奇,今年上海会不会跳过冬天直接进入春天?答案是并不会。上海全年最冷时段还没有到来,尽管冬至节气往往是“数九寒天”的开始,从旬(十日为一旬)平均气温来说,上海一年中最冷的时段是小寒和大寒。本周六,新一股冷空气全面“控场”,气温又将出现明显下跌,并可能创下下半年来新低,市区最低气温会跌至-1℃,郊区更低。上海极有可能就此进入冬天。

冬至,除了被认为是重要的气候节点外,在中国传统民俗中也占有重要地位。早在二千五百多年前的春秋时代,中国就已经用土圭观测太阳,测定出了冬至,它不仅是最早确定下来的节气之一,更被排在24个节气之首。在上海,人们习惯吃汤圆来庆祝冬至的到来,古诗里也有“家家捣米做汤圆,知是明朝冬至天”,描绘了上海家庭热闹过冬至的景象。



今天,上海迎来冬至祭扫客流最高峰。根据预测,今年冬至,上海全市将有194.63万人次、34.42万辆车次出行祭扫。冬至前后上海开通了多条扫墓专线,方便市民公交出行。松鹤墓园高峰日施行预约入园制度,祭扫市民须出示预约码、健康码,并佩戴口罩入园祭扫。图为市民手捧鲜花文明祭扫

首席记者 刘歆 摄影报道

怀故人 文明祭扫 健康码仍不可少

“今天白天暖意浓浓,可以说是一个不寻常的冬至。”上海中医药大学附属龙华医院分院传统治疗部主任医师赵海音指出,从养生角度而言,冬至起仍以“保暖”“避寒”为基本原则。

### 肥甘厚味不可过度

赵海音提醒,食补因人而异。“现在,我们的居住环境、营养条件已有了很大改善和变化,加之冬季气候特点不定,尤其是在暖冬时节,食用羊肉等热性食物时,不宜过多、过频,确保蔬菜、水果的摄入,保持营养的均衡。”赵海音表示,“对于热性体质的人来说,更应注意节制,不可过度贪图

## 养生 热性食物宜节制 手脚发冷晒太阳

肥甘厚味,不然容易导致痰热郁结,这对高血压、高血脂症患者危害尤其大。”

冬至时节,冷空气也忙着“补货”,本周六,又有一波明显的降温和大风将要到来。专家再次提醒,气温下降,对高血压、动脉硬化、冠心病及呼吸系统疾病患者来说,要特别提高警惕,谨防发作。“冬至后,早晚温差大,又临近元旦佳节、年底,公司各项考核多,人容易暴饮暴食、熬

夜、压力大、情绪激动、不按时吃药等,这些均易导致心脑血管疾病的发病。”

对了,这个暖暖的冬至,你有没有遇到这样的烦恼——晚上盖着被子睡,但下半夜会出汗,或胸前汗淋淋、或腰腿以下湿哒哒,但是被子盖少了又冷飕飕;抑或是走走路就一身汗,衣服穿少了又感冒,感觉热也忧冷也忧。于是自行查阅“资料”,得出:晚上出汗是“盗汗”,白天出为“自汗”。

专家指出,这是对汗症的断章取义。出现异常出汗的情况,应去医院由医生系统诊断。

### 太阳晒背自我保健

随着寒意渐浓,很多人就会有手、脚发冷的感觉。除了药物调理和艾灸、敷贴等非药物外治方法外,还有个更廉价、简单的自我保健方法:晒太阳、晒后背!

据介绍,冬季晒太阳,可帮助人体获取维生素D,帮助人体

吸收钙质,对佝偻病、骨质疏松的防治有所裨益。“晒太阳以背对日光而坐为佳,以免太阳光灼伤眼睛;时间适度,以皮肤微热,而事后不起皮疹为度,以上海日照强度而言,一般正常成年人一天为20分钟至30分钟,儿童老人均可酌情减少。”赵海音建议,“晒后应多喝水,吃水果、蔬菜,以补充维生素C,抑制黑色素的形成。”

本报记者 郜阳

## 早餐的适意与诗意

方翔



“‘早餐地图’上线了,在随申办中就可以查到了,以后再也不怕找不到吃的了。”……这段时间,早餐成为了申城街头巷尾人们谈论的“热门词”之一。

一个城市最动人的烟火气是从早餐开始的。早餐“吃什么”“去哪里吃”“吃什么好”,一百个人或许有一百种说法,但是在不同的选择背后,是一个城市烟火气的体现。从上海市早餐工程项目“叮咚早上好”的统计数据来看,上海上班族十大最爱早餐中,既有小馄饨、梅干菜包子,也有拿铁咖啡、火腿芝士汉堡等,中西兼有,这从一个侧面也体现出了上海“创新、开放、包容”的城市品格。

高速发展的社会,每个人步履匆匆,为早餐多花五分钟,都可能是奢侈的事情,因而当“早餐地图”正式上线,消费者可在随申办及支付宝上查询到身边的早餐网点之后,许多人在朋友圈中纷纷推荐这个应用。有“温度”的早餐也可以吃出惬

意。随着人们生活水平的不断提高和需求的日益多元化,上海也需要更多样的“早餐场景”。今年,位于徐汇滨江公共开放空间的乔咖啡入选上海早餐示范点,“现烤蟹壳黄+拿铁”“现蒸状元糕+美式”等组合成为回头客们的“必点菜单”。

在早餐中享有“慢乐趣”,重构“慢生活”,这也是诗意生活的一种体现。三五好友,彼此相聚吃个早茶闲谈聊天,顺便把午饭也一道解决了,消费也不高,这吃的不仅是食物,更是对于生活的热爱。

从“没有”到“有”,上海已经迈出了第一步;从“不好”到“好”,这一步上海正在不断努力中。在杏花楼酒楼吃好早茶的人们,可以在旁边的杏花楼门店里为第二天的早餐买好馒头,像这样的场景“交融”虽然已经实现了,但是未来可以有更好的期待。特别是在不同品牌之间,通过建立统一的早餐平台,努力实现早餐供应更便捷、更丰富、更健康,可以更好地展现这座城市“以人为本”的高度。

## “人生谢幕是一场毕业典礼”

### “90后”女生在社区推广生命教育

冬至前夕,一场特殊的讲座在浦东潍坊路街道五峰书院举行,主题是一个人人避之不及却迟早都要面对的话题——死亡。主讲人名叫顾洋,她是上海为数不多在社区进行生命教育的推广员。这堂看似“触霉头”的课程,却吸引了不少市民前来听讲,有人是为了学习,有人是为了疗愈,还有人则是来感悟人生。顾洋说,“生死学”课程其实一点也不丧,直面死亡,其实是为了更好地活着。

“90后”女生顾洋是福寿园首席生命教育讲师、生前服务规划师。毕业于韩国梨花女大的她,回国后几经辗转进入了殡葬行业,最初的工作是推广和传播“生前规划”理念,却发现这一工作举步维艰。自从从业以来,面对排斥与拒绝几乎是家常便饭。顾洋觉得,除了中国传统文化忌讳谈论死亡,当下社会对于生命教育的欠缺也是一

个重要原因。

许多人在生命的最后阶段会无比恐惧,这源于大家往往很难找到一个充分的理由,说服自己接受死亡这件事。而在人生的最后一程,还有许多问题需要处理,包括遗产的分配、临终前的治疗方案等等,如果没有安排妥当,很容易引发矛盾。而这些问题,都是可以通过预先立下遗嘱、预嘱以及生前契约来避免,可以让人生最后一程走得更加从容,有尊严。

顾洋说,当下生命教育主要是高校和医院开展,前者难以走出校门,后者为时已晚,而一个有效的方案就是进入社区推广。

从2019年开始,她陆续在社区做生死教育的尝试,如今顾洋每周都会在浦东潍坊路街道五峰书院开设生命教育讲座。开课两年多后,她的感受是,市民对生命教育极其需要,现有的资源服务

远远不够。

为了减轻学员对死亡这一沉重话题的忌讳,顾洋设计了较为轻松的课程,分享自己的从业经历,用宗教、哲学、传统习俗、东西方文化中对生死的理解,来引导学员找到答案。“往生世界什么样谁都不知道,但生命教育可以提供一个模板,让他们探索属于自己的答案。”

有一位80多岁的老人,找到顾洋希望办一场生前告别仪式,在交代完告别仪式的种种细节后,她说了一句让顾洋很是震撼的话:“以上就是我的死亡答辩,希望老师给予建议评价。”在这位老人看来,人生的谢幕就是一场毕业典礼。

对顾洋而言,死亡就像一个戴着恐怖面具的老师,但若鼓起勇气直视这张面具,会发现它的仁慈无私,并且学习到:当下的每一刻都是人生最重要的一刻。本报记者 李一能