



▲ 昨天,福寿园海港陵园青年员工来到浦东公安英烈园,饱含深情地向公安英烈墙、烈士纪念像献花鞠躬

► 今天上午,上海滨海古园前来祭扫落葬的人数同比明显下降  
本版摄影 记者 孙中钦



扫墓

# 墓园祭扫人流明显下降

## 正冬至不少市民选择网络祭扫或错时落葬祭扫

本报讯 (记者 李一能) 今天是正冬至,据预测将会出现祭扫高峰的极值。上午9时,记者来到位于奉贤区的滨海古园,发现人流、车流量均低于预期,与去年同期相比下降约七到八成。

据了解,人流量下降的主要原因是不少市民受疫情影响推迟了冬至祭扫计划。此外,今年提倡分流祭扫、远程祭扫的措施也起到一定的作用。

上午8时,记者驱车前往滨海古园,往年靠近墓园的道路都会出现拥堵,但今天

则是一路畅通。在墓园门口记者看到,市民入园已经无需扫码,但仍被要求戴好口罩以及进行测温。相比往年同期,此时广场上人流量明显减少,大家都有意识保持一定社交距离,几乎所有的市民都会自觉戴好口罩。

现场祭扫的市民吴女士向记者表示,今天预约的是落葬服务。原本应该家人齐聚到场,但考虑到一些人生病或者不便,每家就尽量派代表前来,原计划是来十多人,今天只来了五人。“现在是特殊时期,心意到就可以了,

未必非要到场,以后等疫情缓解了再来也不迟。”吴女士说。

上海滨海古园工会主席狄叶表示,为保障前来祭扫市民的健康安全,今天墓园上岗的员工都做了24小时的核酸检测,墓园内每天也会定时定点进行消毒。从目前的情况来看,今年整个冬至期间,人流量比往年有所减少,今天则减少了七成左右。除了有市民受疫情影响调整计划之外,也和墓园采取增加班车次数、赠送礼物等方式,鼓励市民错时落葬祭扫有关。

奉贤交警支队副队长金健康告诉记者,奉贤区一共有三个经营性墓园,交警部门则根据预案在重点区域实施交通管制,并安排流动警力疏导交通、维持秩序。从今天上午来看,交通情况总体平稳有序,比去年同期车流下降近八成左右。

今天中午12时,市民政局发布信息:全市54家经营性公墓(骨灰堂)现场接待祭扫市民9.61万人,车辆2.6万辆,网络祭扫3197人次,代客祭扫2181户。全市各公墓祭扫秩序平稳。

天气

# 数九寒天今开启 申城大风又降温

当阳光藏进夜的怀抱,此时北半球各地白昼最短、暗夜最长,于是,我们迎来二十四节气里最古老的这位——冬至,冬藏之气,至此而极。同时,数九寒天也将在今天正式拉开帷幕,上海将迎来一年中最寒冷的时节。一股较强冷空气今晨抵沪,送来了大风和降温的节气“贺礼”——今天气温和昨天相比明显下降,全天气温低迷,在2-6℃之间,叠加至少5到6级的西北大风,尽管天气晴朗,但风寒效应十足,可谓冷得十分应景。

## 上海的“四九”更冷些

冬至来临,意味着“数九寒天”拉开序幕。但是,此时,地面积蓄的热量还没有散失到极致,此后随着热量减少、冷空气频繁活动,气温会继续下降,因此有“数九寒天,冷在三九”的说法。不过,对于上海来说,三九或许还不是一年里最冷的阶段。上海一年内的最冷时段一般会出现在1月下旬,部分年份也出现过2月上旬最冷,因此,通常而言,上海的“四九”会比“三九”更冷一些。

不过,12月以来强冷空气频频到访,今天在冷空气横扫下,我国华北、东北等地迎来气温低点,江南北部地区也陆续加入“降温群聊”,包括上海在内的中东部不少地区冷得可能就像“三九”一般。据预报,因冷空气

影响,明后天最高气温只有4-6℃,23日早晨气温将跌至本轮降温的最低点,市区最低气温只有-2℃左右,有薄冰,郊区则会跌至-5℃到-3℃,有冰冻或严重冰冻,由于基础气温较低,此后的五六天本市气温回暖乏力,最高气温都维持在个位数,冻感十足。

## 冬至是古老节气之一

《月令七十二候集解》云:“冬至,十一月令。终藏之气至此而极也”。早在2500多年前的春秋时期,中国已用土圭观测太阳,测定出冬至。冬至不仅是最早确定下来的节气之一,被排在二十四个节气之首,也是中华民族传统节日文化中的“四时节”之一。直到如今,民间还有“冬至大如年”的说法。描绘旧时上海的诗句里就有这样一句:“家家捣米做汤圆,知是明朝冬至天。”上海人在冬至这天习惯吃汤圆来庆祝节气的到来。

今天冬至日天气晴好,是否意味着兔年新春春雨绵绵?未必!农谚是依托人力统计的经验之谈,每年冬季到春季的时间长度并不同,因此,冬至和春节的天气不存在相关对应性,而且,这些农谚有极强的地域性,并不能完全对应上海气候。气象统计显示,申城“冬至”和“年”的晴雨对应准确率其实不足50%。

本报记者 马丹

养生

# 莫失进补良机 增热量少食咸

“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”冬至既是二十四节气中一个重要的节气,也是中国民间的传统节日。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科主任医师黄海茵说,此时是多种急、慢性病情易于加重和复发的时期,同时也是养生的大好时机。冬至应科学地运用养生之道,调理身体,以待来年。

## 冬季重在滋补

黄海茵介绍,民谚素有“三九补一冬,来年无病痛”之说。这是指冬至后人体内阳气开始生发,最易吸收外来的营养。冬季进补多选择从冬至开始,可促进人体阳气的萌生,消耗相对减少,进补后可发挥最大的功效,且可保存封藏最长的时期。不过黄医生提醒,许多疾病最易在冬至时节发作,其中如呼吸系统、泌尿系统疾病在该节气的发病率相当高,此时应及时治疗急性发作,暂停进补。

中医认为,冬季养生重在滋补。饮食养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏,敛阳护阴。可适当选用羊肉、牛肉、虾、韭菜、桂圆、木耳、栗子、核桃、甲鱼等食物;多吃些薯类,如甘薯、

马铃薯等;蔬菜类如大白菜、圆白菜、白萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。黄海茵补充说,冬季忌食寒性食物。这是由于脾胃功能此时节相对虚弱,因此要少吃荸荠、柿子、生萝卜、生黄瓜、西瓜、鸭等性凉的食物。同时,不要吃得过饱,以免引起气血运行不畅。

“具体应用时应遵循增热量、少食咸、多食苦、辩证施补等基本要领。”黄海茵介绍,“增加热量就是此时人体的生理活动需要更多的热能来维持,按科学分析,此时所需比起秋季需要的能量要高出10%—15%。另外,寒冬季节人体腠理闭塞,很少出汗,因此应减少食盐的摄入量,以减轻心脏与肾脏的负担。”

## 减少直面风寒

据了解,冬至前后,寒冷刺激,可诱发多种呼吸道疾病。黄海茵指出,呼吸道敏感人群外出时尽量戴好口罩、帽子、围巾等,减少直面风寒的机会;在室内则增加呼吸道黏膜的冷适应。

专家再次提醒:在寒冬

季节,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。尤其是30—40岁的中青年,临近过年,暴饮暴食、吸烟、喝酒、熬夜、压力大、情绪激动,不做规范治疗、不按医嘱吃药均容易导致心脑血管急症。在体检中已经检查出有高血压、高血脂、冠心病等问题的中青年患者万万不可轻视疾病,一定要做好预防工作。

本报记者 郇阳



江苏银行 上海分行  
BANK OF JIANGSU Shanghai Branch

### 外币定期存款

币种: 美元

1年期 利率: 5.00% 1万起

详询江苏银行上海分行各营业网点  
021-22258262 021-22258273