

二十四节气

大寒

天气

今迎2024年首个寒潮 下周一或有飘雪



本报讯 (记者 马丹)今日进入大寒,这是二十四节气里的最后一个节气。大寒是上海平均气温最低的一个时段,民间有谚语:“大寒到顶点,日后天渐暖”的说法,此时冬已深,春不远,人们正在期待寒尽春生。今年的大寒颇为应景,2024年首个寒潮已经抵达,让人重新体会“四九”严寒。今天全天气温6~9℃之间,雨水渐止,但高湿叠加风寒效应,体感阴冷刺骨。

据上海中心气象台预报,1月21日至

22日,华东中南部地区将出现一次明显的低温雨雪天气过程。周日到下周初,上海气温将继续走低,并在“低位运行”。强降温时段会出现在周日至下周二,48小时最低气温降幅可达7~9℃,极端最低气温将出现在23日和24日早晨,届时市区最低气温将跌至-3℃左右,有冰冻,郊区更低,只有-6~-4℃,有冰冻或严重冰冻,白天气温只有2℃。此后,本市气温会逐日回升,每天最高气温的升温幅度在1~2℃。不仅如

此,这波寒潮还有希望带来2024年第一场雪,下周一随着气温进一步下降,本市可能出现小雪或小雨夹雪。

大寒正值岁末,有“大寒迎年”的习俗,如食糯、扫尘、纵饮、做牙、贴年红等。而和小寒一样,大寒的天气主题仍是寒,有“小寒大寒,无风自寒”的说法。此时寒潮南下频繁,我国大部地区风力大、气温低,地面积雪不化,呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。大寒节气全国大部地区进入隆冬

时节,常有极端低温出现。中国天气网昨天推出全国极端低温分布图,往年(1991—2020年)里,黑龙江中部、内蒙古中部、山东大部、华东沿海一带、四川盆地以及新疆部分地区等地的极端低温都出现在大寒节气;大城市中,哈尔滨的极端低温出现在2001年的大寒节气,低至-37.3℃。在2016年1月大寒期间,受霸王级寒潮影响,上海、成都、昆明、海口等地均出现1991年以来的极端低温。

作为二十四节气中的最后一个节气,大寒意味着天气寒冷到了极致。但顺利度过后,冬去春来,将开启一个新的轮回。那么,在大寒时节人们该怎么从日常的衣食住行中做到养生保健呢?上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科邓玉海副主任医师告诉记者,大寒要注意保暖,选择适合自己的养生食品。老年人在运动方面还是要以室内运动为主,避免过于激烈的运动。

“外松内实的穿搭习惯更适合在室内学习、工作的人群,衣服要宽大松软、穿脱方便。但对于以户外工作为主的人群,则推荐保暖



养生

防寒保暖,适当食“辛”

防潮的内衣与紧密干练的外衣组合。”邓玉海表示,戴好口罩、帽子、围巾也是保暖的重要环节,可以减少身体热量从头颈部散失,手套和围巾可以避免寒冷引发的血管收缩和局部肌肉痉挛。另外,鞋袜要适当宽松一点,因为寒冷和紧缩的鞋袜会使毛细血管收缩从而影响血液循环,导致脚部变冷。

冬天是进补的好时节,但邓玉海提醒市民,要选择适合自己的方法。动物类食材如牛肉、羊肉滋补,如果没有饮食禁忌可以适当多吃,如有痛风等疾病的患者,可以选择其他植物类食材。桂圆、红枣等温补,山药、黄芪、参须等平补,莲藕、百合等清补,市民要根据体质情况来滋补自己的阴阳气血。

大寒时节是感冒等呼吸道传染性疾病的高发期,适当食“辛”如白胡椒、茴香、辣椒

调味的食物对防寒大有裨益。而心梗、脑梗中等心脑血管疾病在寒冷天气下也容易发生,邓玉海建议市民适当多吃些“酸”性、红色食物如西红柿、胡萝卜等。

《黄帝内经》指出“冬三月,此谓闭藏”,需要“早卧晚起”,多晒太阳。邓玉海建议大家睡个“子午觉”,尤其是学生、老人,午饭后适当打个盹儿是挺适宜的事情。

天气寒冷,尤其是遇上阴冷、湿冷天气,出门成了一件难事。但长时间呆在家里,很多人会为房间的通风问题和开暖后的干燥问题发愁。邓玉海表示,许多人会因为空气干燥、不流通而出现口干舌燥,甚至鼻腔出血的问题。市民可以在房间里放一盆水或用加湿器来改善房间湿度,在外出时或在9—15时阳气偏旺时适当通风透气来保持房

间的空气清新。

运动通常分作室内运动和户外运动两种,邓玉海建议市民在冬天还是应该以室内运动为主,八段锦、太极拳等功法两者皆宜。如果进行户外运动,则以散步、慢跑为宜,以微汗为度,打篮球、羽毛球等都不宜过于激烈。此外,如有雨雪天气,会造成路面湿滑,市民无论是外出运动还是出行都要注意安全,防止意外跌倒。

“其实,冬季闭藏的不仅仅是气血,还有精神。”邓玉海提到,许多疾病的发生发展与人的心理状态息息相关,忧伤、焦虑、紧张等不良情绪的诱发或加重疾病。因此,保持乐观的情绪,拥有积极的心态对人们在情志上的调养十分重要。

本报记者 左妍



选大额存单
安心存未来



大额存单 稀缺 限时

3.4%

存款利率
三年期储蓄

保本保息 支持转让

- App可开立存款证明
- 50万元以内受国家存款保险保障
- 不满三年也可转让,根据历史数据,平均48小时内可以转让成功

添加企业微信了解详情
咨询银行官方客服电话 95173

- 上海本地法人银行
- 注册资本30亿元
- 2015年5月23日正式开业



北外滩国际航运绿色发展共同体成立

本报讯 (记者 解敏)北外滩国际航运绿色发展共同体昨天正式成立,标志着虹口绿色航运产业生态圈初具雏形,未来将实现区域内产业链各环节主体之间资源共享、合作共赢。

北外滩国际航运绿色发展共同体将围绕航运产业绿色低碳转型发挥桥梁和纽带作用,促进船东需求方、能源供应方、检测认证方、金融

支撑方、装备制造方之间的探讨合作,以满足国际海事组织(IMO)关于成员国在2050年前后实现温室气体净零排放的温室气体减排战略,贯彻落实国家碳达峰、碳中和及推进新型工业化的战略部署。

老人来上“推普课”



松江区泖港镇腰泾村68岁的沈美娟,1月18日下午坐在村委会的大会议室里,一个半小时的推广普通话现场教学,她说很有意思,也很有意义,以后出门用普通话交流会减少很多语言障碍,与读6年级的小孙子沟通起来也方便多了,省得“你讲你的松江话,他讲他的普通话”。

像沈阿婆这样的老年村民,在腰泾村有600多位。很多老人争着来听“推普课”。因为,本市的松江区和金山区各有一个村,在去年底被教育部确定为乡村语言文字高质量发展先行试点村,腰泾村是其中的一个。该村党总支书记、村委会主任陈向应介绍,村“两委”班子成员已先学一步,并集体报名参加3月份的普通话等级测试,必须人人达到三级乙等水平,大家心里蛮紧张的,又感到十分光荣,腰泾村是全国文明村、第三批全国乡村治理示范村,建设美丽乡村必须包含语言也要美丽,而学好、用好普通话正是语言美的重要表现。

“腊月风和意已春,时因散策过吾邻……”现场教学恰逢腊八节,国家级普通话水平测试员、上海视觉艺术学院教授田奇蕊作为“推普课”的主讲人,以陆游的《十二月八日步至西村》为教材,教村民们学习字正腔圆的普通话。田教授信手拈来的诸如“强词夺理”“锲而不舍”“潜移默化”“矫揉造作”等常用成语,几乎没有村民能四声不差地读准确。

“松江有的土话与现在市区通用的上海话还是有很大差异的,比如‘下雨了’,上海人叫‘落雨了’,而老一辈泖港人的发音则近似‘落乌哩’。”腰泾村副书记夏静说,50岁以上的村民讲惯了方言,学习普通话有一定的难度,但他们参加“推普”学习的热情却很高。没想到,讲一口泖港方言的滕守琴居然是20多年前从重庆远嫁来上海的。她讲了个笑话,刚来松江时是借房子住,她想问房间里的厕所在哪里,结果重庆话硬对松江话,真的就像“鸡同鸭讲”,彼此谁也不明白,被逼急的房东拿出了一只痰盂,问她是不是要“解手”。滕阿姨说,有时看到街上的外地打工人,会因为语言不通而与本地人闹误会,现在村里组织大家学普通话,将来走到哪里都不怕了。

在“推普课”的会议室里挂着一块横幅,上面写着活动的主题:“推广普通话,传播好声音,同走振兴路。”松江区语言文字工作委员会办公室主任章健说,按照教育部下发的《乡村语言文字高质量发展建设指标》,基层干部在工作中要自觉使用普通话,85%以上的村民要能听懂普通话,80%以上的村民可以用普通话交流,并达到相当于三级乙等的水平,乡村地名、商店等用字和拼写要规范……因此,类似1月18日这样的“推普课”已经上了好几堂了,将来还会通过各种形式将“推普”工作做扎实。滕守琴接过话茬说:“我作为一个外来妹,连泖港土话都学会了,这次肯定有信心把普通话学好。”

本报记者 王蔚