

甲辰年

2024年
12月6日
星期五

十一月初六

dà xuě

大雪

一候 鶡 鴠 不 鸣	二候 虎 始 交	三候 荔 挺 出
------------------------	-------------------	-------------------

本版编辑 胥柳曼 本版视觉 戚黎明

寒意渐浓雪未现 细雨归来冬日迟

本报讯 (记者 马丹)今迎大雪节气,冷空气也在步步逼近,风中寒意愈发浓烈。然而,这场冷空气仍然不会给申城带来冰雪,甚至下周随着暖气团再度旺盛,入冬倒计时再遇波折,可能还有变数。

大雪,是二十四节气中的第二十个节气,也是冬季的第三个节气,于每年公历12月6日至8日交节,标志着仲冬时节的开始。《月令七十二候集解》云:“大雪,十一月节,至此而雪盛也。”大雪节气与小雪节气类似,都是反映气温与降水变化之间的趋势关系。“大雪”这一名称并不是意味着会降下大量的雪,而是形象地描述了大雪节气前后,寒流活跃、气温下降,降水形式逐渐以雪为主的天气变化。大雪之“大”,也不是指雪下得比小雪期间大,而是指降雪的可能性或范围加大,积雪的概率加大。

这个节气前后,北国山河开始“千里冰封,万里雪飘”,初雪也悄然跨过秦岭至淮河一线。民俗活动也因此带上了更多的“天气元素”,比如,我国鲁北民间有“碌碡顶了门,光喝红黏粥”的说法,意思就是天冷不再串门,只在家喝暖乎乎的红薯粥。而许多地方也趁着天气变冷、食物不容易腐坏,开始忙着腌制“咸货”,将新鲜的原料加工成香气逼人的美食,以迎接即将到来的新年。

将到来的新年。

对于上海而言,此时通常已经进入气象意义的冬天,常年平均气温只有7.9℃。和小雪一样,这个节气里上海的平均气温降幅较大,也是一年中寒潮预警数量最多的节气。此时,下半年中心城区气温首次跌破0℃和首个道路结冰预警都可能发生。

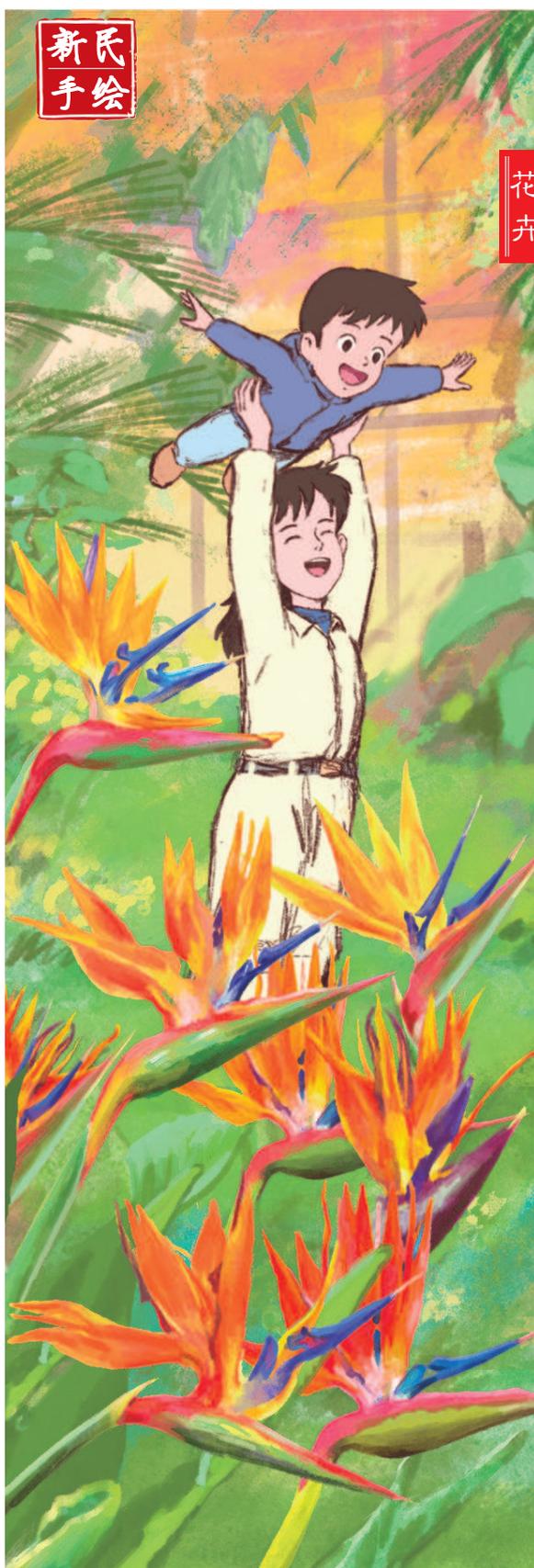
这几天上海的天气也是寒意十足。一股冷空气正在南下,明天上海将吹起4到5级的偏北风。周日受冷空气影响,气温会明显下跌,成为近期最冷一天,全天10℃以下。冷空气的到来赶走雨水,双休日到下周初天气晴冷,阳光在线。只不过,今年入冬冲刺并不顺利,本轮入冬倒计时极有可能被下周二再度北抬的暖气团“打断”。届时,天空云系增多,小雨现身,气温也会随之回暖,最高气温会回升至13℃,最低气温预计也有10℃左右。但是,毕竟已进入大雪节气,秋冬正在转换,天气变化调整较大,市民记得脱衣谨慎、添衣及时,谨防感冒。



扫二维码
看手绘二十四节气

新民
手绘

花卉



王嘉玮 绘

为授粉藏「机关」 天堂鸟似鸟

大雪至,候鸟集。今天是大雪,北方的鸟儿纷纷南飞,上海也早已进入最佳观鸟季。在植物中,也有一种以“鸟”命名,那就是天堂鸟,又叫鹤望兰、极乐鸟。它奇特的花形结构,暗藏着繁衍后代的“小心机”。

在植物学中,鹤望兰属于旅人蕉科鹤望兰属。这是一种常绿多年生草本植物,没有地上茎。叶片长圆状披针形,长25—45cm,顶端急尖,叶柄细长。花通常为3朵或多朵花聚生于总花梗上,下面被一舟形佛焰苞托住。佛焰苞像极了鸟儿的喙,花冠则像艳丽的羽毛,在绿叶的衬托下,犹如引颈远望的戴冕仙鹤,因而得名“鹤望兰”。

鹤望兰原产非洲南部,花期在冬季。在中国南方地区如福建、广东、海南、广西、香港和澳门等地,鹤望兰叶大姿美、花形奇特、四季常青、高雅脱俗,庭院造景、花坛花境,都可以由它来点缀。因为高雅的形态,鹤望兰也常被作为高档切花进行瓶插,2支鹤望兰高低搭配、相偎相依,似热恋中的情侣在互诉衷肠。

互诉衷肠。

外形如鸟儿的鹤望兰,与鸟有着不解之缘。它是一种典型的鸟媒植物,在原产地的传粉动物就是当地吸食花蜜的鸟类——体重仅2克的蜂鸟。当身形小巧的鸟儿来到鹤望兰身边时,蓝色花瓣迫不及待地为它打开,鸟儿就仿佛站在一个“停机坪”上。当它吸食花蜜时,翅膀也就沾上了花粉,而当它来到下一朵花身边吸食花蜜时,也就完成了整个授粉的过程。鹤望兰的结构很特殊,黄色的花萼,蓝色的花瓣,通过艳丽颜色来吸引鸟类食蜜。而通过巧妙的“陷阱”,在不知不觉中完成两步——首先让鸟儿将爪上其他花朵的花粉给到柱头,其次把自己的花粉粘到鸟儿的爪子和尾巴上。但如果鸟儿不站到蓝色花瓣上,而是从侧面去食蜜,“陷阱”就失灵了。所以,鹤望兰并不是为了让人们觉得好看才长成这个样子,而是在亿万年里为了生存下去、繁衍后代,才演变成如今的样子。 本报记者 金旻矣

养生

养藏进补正当时 “引火归元”看肉桂

今天迎来大雪节气。在二十四节气中,大雪和小雪都是反映降水和寒冷的节气,而大雪更偏向于积雪的增多。大雪时节,自然界的阴气转盛而潜藏于内,因此这一时节的养生仍以养藏为主,同时也是进补的好时节。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠说,大雪时节进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。她推荐了一款中药界的“暖宝宝”——肉桂。

肉桂是一味大辛大热的药材,既可补一身之阳气,抵御外界寒邪,亦可助气血畅行。肉桂入肾经,其味辛热,善补命门之火而壮肾阳;肉桂又可引上浮之阳气回命门,打通中焦运行通道,又被称为“引火归元”之要药。2002年,肉桂被列入第一批87种《既是食品又是药品的物品名单》。

徐熠也提醒:肉桂为辛热之品,因此血热妄行有出血倾向者、孕妇、外感风热或温热、肺结核及甲状腺功能亢进等患者不宜使用;此外不宜与赤石脂同用。

徐熠推荐了几款肉桂的食疗方——

■ 肉桂茶:肉桂3克、生姜9克、红糖适量。煎水代茶热饮。具有温肾补阳,祛寒止痛的功效。

■ 肉桂生姜柿子茶:肉桂皮3克、生姜30—50克、柿子饼2—3个、红糖适量。柿子饼切块,生姜拍烂备用。锅内加水煮沸转小火,放入柿子饼、生姜、肉桂,煮20分钟后,加适量红糖调味即可。具有生津止渴、润肺化痰的功效。

■ 肉桂炖梨:肉桂5克、梨2个、红糖适量。梨洗净,削皮切块,肉桂捣碎,适量清水下锅煮沸,将梨块、红糖及一半肉桂放入,小火煮15分钟,再将剩余肉桂放入稍煮即可。具有补火助阳、散寒止痛的功效。

■ 肉桂炖羊肉:肉桂5克,羊肉500克,姜3—5片。将羊肉洗净用沸水焯一下,捞出洗净切块备用。锅内加入适量清水,放入羊肉、姜片、肉桂;大火煮沸后,改小火烧煮至羊肉熟烂,加入盐调味即成。具有健脾开胃、温阳补肾、气血双补、祛寒止痛的功效。

本报记者 郜阳



戴佳嘉 绘

肉桂

肉桂会散发出一种独特的香味,在公元前两千八百年的埃及史料记载中被提及作为香料使用;作为药用最早被记载于《神农本草经》,列为上品,“凡木叶心皆一纵理,独桂有两道如圭形,故字从圭。其色如肉,故名”。

现代研究发现肉桂中的化学成分主要含有挥发油、桂皮醛、乙酸桂皮酯、桂皮酸乙酯、肉桂酸等。具有抗消化性溃疡、止泻、利胆、镇痛等作用。