

dōng zhì  
冬至

一候 蚯蚓  
二候 麋角  
三候 水泉动

甲辰年

2024年  
12月21日  
星期六

十一月廿一

本版编辑 蔡燕 本版视觉 黄娟

# 今日昼最短夜最长 冷空气或带来飘雪

本报讯 (记者 马丹)今天迎来二十四节气中的“冬至”节气。冬至之“至”，是“极致”的意思，因此，冬至就是天文意义上冬天的极致。民间有“冬至一阳生”的说法，阴阳二气自此开始逆转，生命活动也将趋于活跃。在这一天，太阳光直射南回归线，北半球白昼最短、黑夜最长。与此同时，数九寒天正式开启。

作为二十四节气中重要的一环，冬至不仅是天文学上的重要节点，也标志着热量分布和季节变化的极限状态。受海陆热力差异的影响，冬至后，我国大部分地区气温和近海海温仍将继续下降，但已接近全年最低点。有时，冬至日甚至会成为整个冬季的气温最低点。因此，冬至的“至”可以理解为隆冬的到来。上海也逐渐进入一年中最冷的阶段，冷空气活动频繁常带来大风和降温天气。在此期间，大雾和霾预警是最常见的预警信号，其次为寒潮、大风、霜冻、低温和道路结冰等预警。

在今天抵达的冷空气影响下，上海的冬至不仅有点冷，还会有飘雪。今晨，全市气温普遍较低，市区最低气温多在4℃上下，部分郊区气温跌至冰点以下，体感“冷”字当头。今天夜里，本市转为多云到阴天气，北部郊区甚至还会出现短时小雨或小雨夹雪天气。

明天早间气温更低，市区最低气温预计只有2℃，郊区跌到-3-0℃，有薄冰或冰冻，白天气温回升乏力，最高气温仅有7℃。下周初，受暖气团影响，申城将从干冷切换到湿冷模式，尽管最高气温会回升至10-13℃，但是湿度增加，体感阴冷。下周四前后，新一股冷空气抵达，申城雨止转多云，最高气温重新下调。

冬至是四时八节之一，民间有“冬至大如年”的说法，也有各种习俗来迎接这个节气到来。古时，冬至日起一般很少有农事活动，难以出门的古人为了打发时光、计算这段日子就想出制图计日的方式，用画梅、画圆圈等形式来记时。许多地区至今仍保留着在冬至这天祭天祭祖的习俗。北方人会在冬至吃饺子，而南方地区汤圆则是冬至里的应景点心，“吃了汤圆大一岁”的说法在江南尤为盛行，冬至的汤圆又被叫作“冬至团”。传统的姑苏人家还会在冬至夜喝冬酿酒，配以卤牛肉、卤羊肉等卤菜，驱走冬天的寒冷，寄托姑苏人对生活的美好祝愿。



扫二维码  
看手绘二十四节气

新民  
手绘

花卉

## 「红花」实为叶 一品红

每年冬季，一种很应景的植物就绽放出娇美的容颜，热烈认真地充当着“气氛组”。它就是一品红，又叫“老来娇”，这与它有趣的特性有关。

一品红是大戟科大戟属灌木，它得名“老来娇”是因为，一品红顶端漂亮的“红花”，其实是它的叶片。大红的“花瓣”上，可以看到一丝丝叶脉等结构，其实这些都是叶片，只不过由绿变红了。

这些改变了形态的叶片名为“变态叶”，植物学上称作“苞片”。在一品红生长期，整株的叶片都是绿色，但进入花期后，顶端的一些叶片开始变红，所以有人称之为“老来娇”。这种观叶的特性，让一品红很是特别。除了一品红外，以苞片作为观赏对象的还有叶子花(即三角梅)以及众多观赏凤梨。

状似“花”其实是叶，那么一品红真正的花朵在哪呢？仔细观察可以发现，真正的花朵非常“迷你”，就是位于红色叶片基部的黄绿色小颗粒。这些小颗粒组成了圆圆的花

序，结构非常简单，雄花只有一根雄蕊，雌花只有一根雌蕊。这在植物学上被称为“杯状聚伞花序”。正因花朵太小，所以花朵周围的叶片才变得格外鲜艳夺目。这些红色叶片的作用是招蜂引蝶，代替花瓣来吸引其他动物的注意力，让他们来传粉。

除鲜艳的叶片外，一品红也是一种高产的蜜源植物。它有一个像鸭嘴的腺体，会分泌出晶莹的蜜露，这是给传粉动物的“打赏”。

据文献记载，一品红最早于1828年出现在墨西哥。经过一百多年的培育，全世界已经有上百个品种，苞片除了红色系之外，还有黄、白、粉以及混杂的颜色。

在原产地，一品红可以长成三四米高的大型灌木，但作为家庭盆栽使用的一品红，一般修剪得较低矮。冬季低温会导致一品红冻死。此外，一品红植株一旦受损会有白色乳汁流出，虽不致死，但对动物有毒害。如果家中有小孩或宠物，需注意不要误食白色乳汁。

本报记者 金旻矣

养生

## 冬至补一补 一年精气足

冬至是二十四节气中最早确立的节气之一。古诗中，“三峡南滨城最远，一年冬至夜偏长”“天时人事日相催，冬至阳生春又来”等，都从不同侧面描写了冬至的节气特征。

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，冬至后，各地气候都会进入最寒冷的阶段，此时“阴气盛极而衰”，是养生的最好时节。俗语说“冬至补一补，一年精气足”，推荐一款冬至“进补神器”——阿胶。

徐熠表示，民间有“冬至到，吃阿胶”的说法，根据中医理论，冬至标志着一年中阴气最重而阳气初生的时刻。而阿胶被视为滋阴佳品，能够补充气血，增强免疫力，特别适合在冬至时节开始服用。

现代科学研究证实，阿胶含有丰富的营养成分，如胶原蛋白、多种氨基酸、维生素、钙、铁等微量元素，这些成分有助于提高骨髓中造血细胞与血液中红细胞的含量和活力，从而增强人体的免疫力。

徐熠推荐了几款阿胶的食疗方——

■ 阿胶补血饮：阿胶3-6克、桂圆肉5克、陈皮3克、红枣2枚。阿胶打粉，桂圆肉、陈皮洗净，红枣去核、切片、洗净。置杯中，加开水适量，焖30分钟左右即可代茶饮。具有补血养血，清心安神的功效。

■ 阿胶牛奶：阿胶打粉加入热牛奶中，均匀搅拌，即可。具有补血润肺，补充钙质的作用。

■ 阿胶膏：阿胶250克，黑芝麻、核桃仁适量。阿胶砸碎，黄酒350毫升，浸泡48小时。加水炖化，加入黑芝麻、核桃仁适量，加上冰糖250克，蒸1小时，不断搅拌，晾冷即成冻膏。具有补益气血、补肾健脑功效。

■ 阿胶黄芪粥：黄芪15-20克，阿胶20克，粳米50克，红糖适量。先将黄芪煎取浓汁，去渣后将药汁与粳米同入砂锅，再加水适量，以文火煮粥。将阿胶打粉，待粥将熟时，放入阿胶，边煮边搅匀，视粥稠化，再加入红糖，稍煮片刻即可。具有气血双补的作用。

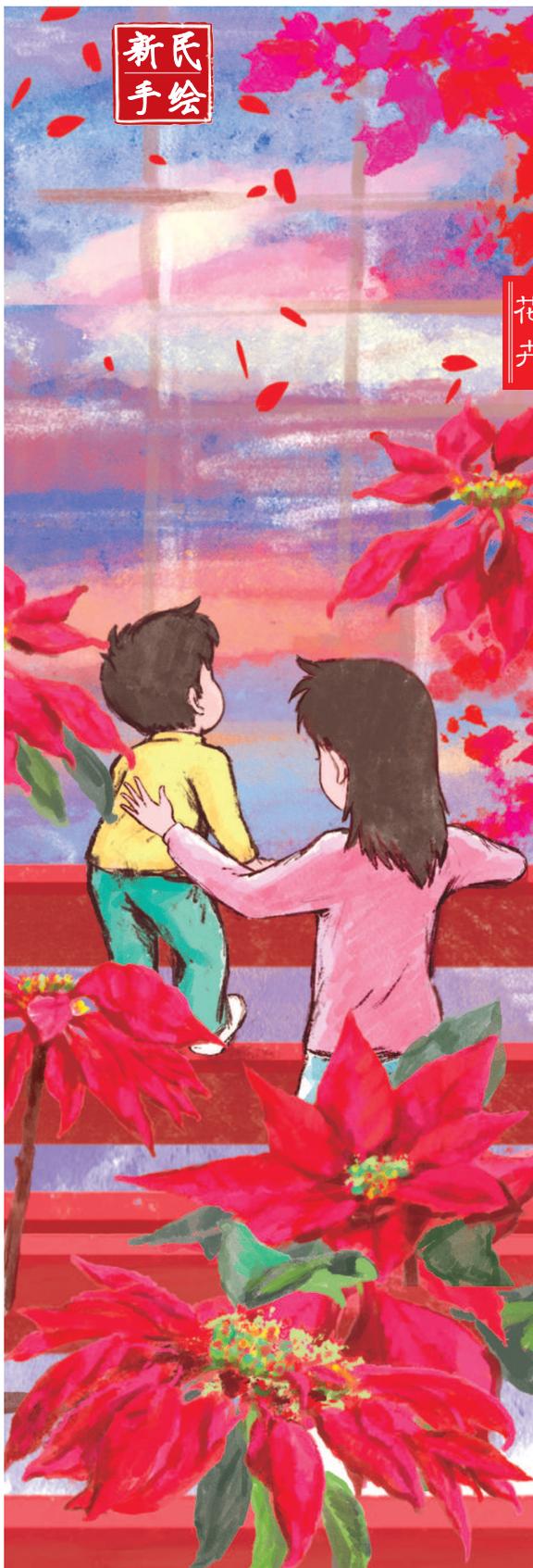
本报记者 郜阳



戴佳嘉绘

阿胶

阿胶，千百年来经久不衰，是历代名医大家的必用之物，与“人参、鹿茸”并称“中药三大宝”。阿胶之名始载于《神农本草经》，列为上品。《本草经集注》载：“出东阿，故曰阿胶。”阿胶最初用牛皮、猪皮、马皮及其他多种动物皮类。宋元两代所用原料既有牛皮又有驴皮，人们逐渐发现用驴皮熬制阿胶药物功效更佳。后将牛皮胶从阿胶中分出，以黄明胶命名。《中国药典》收入阿胶为马科动物驴的干燥皮或鲜皮经煎煮、浓缩制成的固体胶。



王嘉玮绘