

甲辰年

腊月初六

2025年
1月5日
星期日

xiǎo hán

小寒

一候 雁北乡	二候 鹊始巢	三候 雉始鸣
-----------	-----------	-----------

本版编辑 刁炳芳 本版视觉 戚黎明

今天回暖天不寒 下周气温将下探

本报讯 (记者 马丹)今天进入“小寒”节气。小寒是二十四节气中第23个节气,也是冬天第5个节气,于每年公历1月5日至7日交节,标志着冬季时节的开始。《月令七十二候集解》这样描述小寒节气:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”此时,天气寒冷,尚未大冷,所以称之为“小”寒。

告别冬至,迎来小寒,黄昏来得一天比一天更早,寒意也变得一日比一日凝重。这时候,冷气久积,天气虽冷,却尚未到达极致,因此,古人用一个“小”字来描写这时候的天寒地冻,让人体会中华文字的精妙。其实,一年中最寒冷的日子已经到来,冷空气会频繁南下,气温还会持续降低。民间也有“大寒小寒,冻成一团”“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”等谚语来说明小寒节气的寒冷程度。在我国北方,“小寒胜大寒,常见不稀罕”说明有些地区小寒甚至比大寒更为寒冷,而在我国南方大部地区,最寒冷的时段可能要等到大寒节气,那时的气温通常会比小寒更低一筹。在小寒节气里,不同区域的人们有喝腊八粥、吃糯米饭等习俗,逐步拉开迎接春节的序幕。

通常,“小寒”节气,上海也迎来一年中最寒冷的时段,低温和霜冻天气明显增多。此时,上海年平均

气温约为5.4℃,白天气温多在10℃以下;平均降雨量达38.6毫米,是秋冬节气中降水最多的阶段,经常会出现阴雨甚至雨雪天气。但是,近期,“偏暖”是全国的主旋律,上海今天的天气也有点“反常”,不仅没有寒气,反而又暖又湿。今天白天的气温比昨天又回升了少许,最高气温直冲14℃。暖湿气流影响下,上午“散装”小雨出没,一解秋燥,下午阳光回归,体感还算舒适。气象专家提醒,寒冬并未走远,不要被暂时的暖意“迷惑”,下周两股冷空气前后抵沪,届时,西北风劲吹,气温大跌,体感会大不相同。据预报,第一股弱冷空气将在下周一抵沪,西北风加大,风寒效应增加,尤其是晚归体感会大不相同。下周二本市气温会回落明显,全天都在个位数徘徊。到了周四,新一股冷空气补充南下,申城气温继续下探,下周五为近期最冷的一天,全天气温在2-6℃,寒意十足。天气晴多无雨,市民记得润肤补水,当心日常用火用电。



扫二维码
看手绘二十四节气

新民
手绘



花卉

『颜值高 寓意佳』 星花凤梨

小寒到了,过年的“米道”浓了,人们开始采购年宵花作为“气氛担当”。在年宵花中,有种花不仅颜值高、名字好听,还与“吃”有关。这就是观赏凤梨——果子蔓,又名“鸿运当头”或“星花凤梨”。

虽说名为“凤梨”,星花凤梨可不是菠萝。全世界凤梨科植物有数千种,菠萝确实是其中之一,但还有众多观赏品种,称为观赏凤梨。它们的叶多呈丛生莲座状,或有美丽的斑纹、斑点、镶边。圆锥花序或穗状花序由叶丛中抽生,艳丽而庄重,观赏期可达数月。

而“鸿运当头”,就是凤梨科果子蔓属中一些观赏价值很高的种、变种或品种的总称,也可叫作果子蔓或星花凤梨。它原产于南美热带雨林,中心常抽出一根直立向上的穗状花序,由多枚星状排列的苞片包裹,色彩艳丽持久,如同红艳艳的火炬。这种花卉寓意着从头到尾都是红红火火、大吉大利,观赏期可达半年之久,是大家特别喜爱的室内观赏花卉。

人们喜欢买“鸿运当头”回家,或许不仅

仅是为了讨个好彩头,也在于它好养活。它对温湿度要求没有那么严格,只要放在有加温的室内,置于书桌、茶几或窗台上,或栽植于山水盆景中,用“懒人大法”水培即可。

不光好看,果子蔓还是一种有趣的植物。它艳丽而高耸的顶部不是一朵花,而是由花蕊、苞片及基部的数枚叶片所组成的混合体。花茎上螺旋而生许多苞片,构成星形的花序,小花隐藏在苞片里。其叶片光滑柔软,叶缘不具齿或刺,对小孩和宠物也不会造成伤害。

果子蔓还是一种附生的凤梨,野外其实是长在大树树干上的。它的叶片排列成莲座状,基部会形成一个不漏水的叶筒,成为贮水的“容器”,这也是它的“生存法宝”。在天气干旱时或者空气中含水量较少时,叶筒就会把积存的水源缓慢释放出来,供果子蔓正常生长。如果一些枯枝落叶或动物的排泄物落入贮水筒中,其溶解出的矿物质元素也能被植株吸收,因此贮水筒在很大程度上起到了附生凤梨根的吸收作用。本报记者 金旻矣

养生

一年中最冷时节 干姜可防寒补肾

今天迎来小寒节气,这是二十四节气中的第二十三个节气。自小寒开始,进入一年中最寒冷的日子,民间有“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”的说法。

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,小寒是一年阴邪旺盛的时期,养生原则是敛藏精气、固本扶元,以“防寒补肾”为主。她推荐了一款冬季抗严寒的高手——干姜。

在我们的生活中,姜作为一味调味品必不可少,同时它也是一味经典中药材。姜种类丰富,有老姜、生姜、姜黄、嫩姜、新姜、干姜等。

俗话说“姜还是老的辣”,干姜的辛辣味强,具有温中散寒的功效,就像身体里的小火炉,能驱散脾胃的寒气。徐熠介绍,如果着凉腹泻,肚子感到凉凉的,干姜就会有非常好的效果;当人体阳气受损,出现四肢冰冷、面色苍白、脉搏微弱等危急情况时,干姜与附子等药物联手,能够回阳通脉;如果肺里有寒邪,导致咳嗽、气喘,咳出很多清痰,干姜还可以温肺化痰,帮助清除肺里的寒邪和痰液,使呼吸变得顺畅。

徐熠推荐了几款干姜的食疗方——

■ 干姜红枣茶:干姜5克、红枣10枚、红糖适量。将干姜切成片,红枣去核洗净。把干姜和红枣一同放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮15—20分钟,最后加入红糖调味即可。具有温中散寒、补气养血的功效。适用于脾胃虚寒的人群。

■ 干姜桂圆汤:干姜5克、桂圆肉15克、红糖适量。干姜切片,与桂圆肉一同放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮10—15分钟,加入红糖调味。具有温中散寒、补益心脾的功效。适用于心悸怔忡、失眠多梦的人群。

■ 干姜山药粥:干姜3克,山药50克,粳米100克。先将干姜洗净切成薄片,山药去皮切块,粳米洗净。将干姜和粳米放入锅中,加适量清水,用小火煎沸20—30分钟,再加入山药块继续煮至粥熟即可。具有温中健脾,益胃补肾的功效。用于脾胃虚弱导致的食欲不振、消化不良等。

本报记者 邵阳



戴佳嘉绘

干姜

干姜为姜科植物姜的干燥根茎,它像是生姜的“老年版”,在采收时采到姜的母根,经过晒干或低温干燥等加工而来。其味辛,性热。归脾、胃、肾、心、肺经。
干姜虽适合冬季食用,但性热,吃多了可能会导致上火,出现咽干、口渴、口腔溃疡等症,所以要适量食用。阴虚内热、血热妄行以及孕妇要慎用。

王嘉玮 绘