

“小阳春”先返场  
冷空气接力来

本报讯（记者 马丹）今迎小雪。《说文解字》解释此处的“雪”为“凝雨说物者”。《月令七十二候集解》则认为，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞。其实，此时雪并不常见，尤其在南方地区，秋冬尚且在交棒过程中，更不可能见雪。因此，古人给这个节气取名为“小雪”，是对寒气温渐盛、降水将凝的一种诗意提醒。

小雪节气的上海，正站在深秋与初冬的交界线上，草木褪去浓妆，街头巷尾多了几分萧瑟。这段时间是下半年大雾、霜冻预警高发期，常年平均气温11.2℃，是一年中降温最猛的节气之一。和往年相比，今年上海的“小雪”有点暖。受辐射降温影响，昨夜今晨，西部和北部郊区如宝山、青浦、闵行、崇明等地出现了能见度不足500米的大雾，个别站点甚至跌破200米。好在阳光一露脸，雾气迅速退场。白天晴到多云，气温一路攀升，徐家汇站最高温预计达19℃。明天和下周，晴好天气持续，最高气温有望重回20℃以上，恍若重回十月金秋。这场回暖也让申城入冬的脚步暂时停了下来。

白天暖意融融，早晚温差却不小。今晨市区气温7℃出头，郊区普遍在1℃-5℃。最新气象资料显示，最近几日，青浦、金山、奉贤昼夜温差超15℃，位列温差榜前三名。专家说，这种“断崖式”温差正是小雪节气典型特征。此时，冷空气频繁南下，但尚未完全掌控局面，暖湿气流尚有反扑之力，于是便有了眼下这场“小阳春”限时返场。不过，市民千万别被这限时的“温”柔所迷惑。两股冷空气将在下周二和周四接连登场。届时，本市最高气温将骤降至14℃左右，最低气温徘徊在6℃-8℃。冬天的脚步越来越近了。



扫二维码看  
“节气版·十万个为什么”

养生

穿对衣 保暖透气  
养肾气 不宜大补

上海岳阳医院老年病科沈融主任医师表示，小雪时节，自然界阳气潜藏，阴气渐盛，市民养生也应顺应天时，做好防寒保暖，做到敛阳护阴。

小雪时节，寒气袭人，“穿对衣”是防病养生的第一道防线。沈融提醒，市民穿衣虽要避寒就温，但不能一味求厚，而是要注重保暖性和透气性的平衡。注意重点保护颈、腰、脚三处。由于天气转冷，晚上也可以用热水泡脚驱寒暖身、提升阳气，但要当心水温过高避免低温烫伤。有效的保暖可以很好地预防感冒、流感、哮喘、慢性支气管炎的急性发作，以及关节疼痛、心脑血管疾病的加重。由于骤然的温度变化易引发血管收缩出现血压波动，因此早晚出门时，也请记得一定戴好帽子和围巾。

冬季是进补的好时节。沈融指出，小雪时节不宜大补特补，而应平补温补，重在滋养肾气，润燥养阴。冬季肾气旺盛，肾主咸，心主苦。若咸味吃太多，会使本就偏亢的肾水更盛，从而使心阳减弱。因此，饮食应增苦少咸，少食咸味食品，适当吃些苦味食物，如芹菜、莴笋、苦菊等，以助心阳，抗御过亢的肾水。温性的食物当然也可以适量食用以助阳气，羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、核桃、桂圆等就有温中助阳的作用。但要注意搭配萝卜、白菜等蔬菜，防止内生燥热，也可多吃富含碳水化合物和矿物质的红薯、山药、土豆、苹果、橘子等，既提供热量，又能增加纤维素润肠通便。

专家还说，冬季居家也需通风保湿，谨防“暖气病”。由于冬季室内多用空调、暖气，空气干燥且不流通，易引发呼吸道疾病，因此大家在白天气温相对高的时段开窗通风2-3次，每次15-20分钟，也可以使用加湿器，或在暖气上放湿毛巾，将室内湿度维持在50%-60%为宜。

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。但冬季运动有讲究。沈融建议运动时间最好安排在上午9-10时或下午3-4时。运动以轻缓的为宜，强度以身体微微发热、尚未出汗为度，避免大汗淋漓的剧烈运动，免得阳气外泄太过；而运动地点应选择避风向阳的地方，避开大风、寒冷、雨雪环境。适度的运动能促进血液循环，提高免疫力，预防感冒、关节僵硬、肌肉萎缩，并有效改善冬季情绪低落的问题。

本报记者 郜阳

“舌尖小雪”江南爱咸鲜  
串串腊味成冬季浪漫

今天迎来小雪节气，这是“初雪试探、腊味登场”的时节，全国都在“腌、晒、酿”，江南尤重一口咸鲜；上海则把“酱鸭香、菜饭黄、蟹膏肥”写进北风里。

小雪时的一串串腊味，早已超越了单纯的食物范畴。它是中国人“道法自然”的生活哲学，是写在味蕾上的季节记忆。为什么小雪节气适合腌制食品？腊味会不会对人的健康带来影响？本报“节气版·十万个为什么”邀请专家来讲讲“舌尖上的小雪”。

## 一问

## 为何在此时腌制腊味？

江南是富庶的鱼米之乡。有了丰富的物产，才有了加工储备的资本。无论是肥美的鸡鸭，还是丰收后多余的猪肉，都需要一种方式将其美味延续至整个冬季。腌制，便是对这方土地慷慨馈赠的最高效回报。

老上海的里弄，是小雪时节最生动的腌腊画卷。家家户户的窗户、阳台、屋檐下，挂满了酱鸭、鳊鲞、咸肉。在空间逼仄的石库门里，这不仅是食物储备，更是一种精打细算、物尽其用的生活智慧。有限的空间里，如何为冬日餐桌增添“硬菜”？答案就挂在风中。

“冬天气温低，腌好后食物阴干或西北风吹干，就不容易变质。若温度高些，会招来蚊虫苍蝇叮咬，有虫卵就不会干净。”上海海洋大学教授陈舜胜介绍。

## 二问

## 腊味制作工艺有改进吗？

时至今日，腊味的制作也悄然发

生着演变，但其灵魂并没有变化。

在江南，许多老字号依然坚持在小雪节气开始制作腊味，采用古法配方的酱油和香料，尊重自然风干的过程——他们知道，机器可以模拟温度湿度，但模拟不了时令赋予风味的微妙变化。

当然，不少食品企业采用控温控湿的风干房，实现了全年稳定生产，确保了食品安全和品质如一。

“现在制作腊味，会通过科学配比，降低盐分和脂肪含量，并严格控制亚硝酸盐残留，使传统美食更符合现代健康理念。”陈舜胜指出。

## 三问

## 对健康有什么影响？

上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏说，腊味（腊肉、腊肠等）在加工过程中普遍使用食盐和亚硝酸盐，虽能提味、防腐和保持色泽，但长期或过量摄入会对健康带来影响。

“亚硝酸盐在胃酸环境中可与肉类蛋白质反应生成亚硝胺，属于国际公认的致癌物。”专家指出，亚硝酸盐摄入过量可能引起高铁血红蛋白症，导致组织缺氧，严重时可能导致呼吸困难甚至窒息，特别是对婴幼儿风险更大；此外，长期摄入过量亚硝酸盐可能干扰碘吸收，诱发甲状腺肿大。

蔡骏还表示，腊味普遍属于高盐食品，含盐量常在6%以上——长期摄入钠盐超标会导致高血压、中风、冠心病等疾病风险显著上升；高钠摄入会加重肾脏代谢负担，尤其对已有肾病

或高血压患者更为不利，可能诱发水肿或病情加重。

专家建议：每人每次食用腊味不超过100克，每周不超过1-2次；在烹饪前水煮几分钟，有助于溶出部分亚硝酸盐和钠盐。

## 四问

## 自制腊味需注意什么？

在家自制腊味虽然“纯天然”，但若操作不当，同样可能带来亚硝酸盐超标、盐摄入过多、霉菌污染或肉毒杆菌中毒等风险。

蔡骏指出，必须选用新鲜、检疫合格的肉类，避免使用颜色发暗、气味异常的肉。变质肉会产生更多胺类物质，与亚硝酸盐结合后更易生成强致癌物亚硝胺。

食盐添加量建议为肉重的2.5%-3%（即每1公斤肉用盐25-30克），切勿“重盐腌制”；不要添加工业硝（亚硝酸钠/亚硝酸钠），家庭制作无法精准控制剂量，极易超标；可加入10%-15%的白糖，有助于抑制杂菌，降低亚硝酸盐生成峰值。

选择干燥、通风、阴凉的环境晾晒，避免暴晒和潮湿，理想温度为15℃以下；晾晒期间要定期翻面、检查是否发霉或生虫，发现气泡要用针扎孔排气；晾晒时间一般为7-10天，不宜过长，否则肉质过干且易滋生霉菌。

蔡骏特别提醒：若发现腊味有异味、发黏、霉斑，请立即丢弃，不可切除后食用剩余部分。

本报记者 郜阳

民俗

## 小雪

小雪是“初雪试探、腊味登场”的节气，全国多在“腌、晒、酿”，江南尤重一口咸鲜。

上海则把“酱鸭香、菜饭黄、蟹膏肥”写进北风里，再借一句“小雪过了午”，盼来年丰收。

新民  
手绘

王嘉玮 绘

