

扫除屋尘清零心尘
焕然一新喜迎新年

“大寒迎年，扫尘纳福。”大寒节气里，这句老话总会准时在耳畔响起。老底子的时候，家家户户都会在此时把玻璃窗擦得锃亮，贴上崭新的窗花。到了现代，颇为有趣的是，年轻人一边自嘲“懒癌晚期”，一边却盯着屏幕看“洗地毯”“刷马桶”或是“收纳解压”视频直呼“爽到了”。

为什么“扫尘”不仅仅是一次大扫除，更是一场重要的家庭仪式？为什么隔着屏幕看别人扫地很爽，自己动手却总觉得是负担？上海市阳光科普公益大使、上海市医师协会音乐与艺术疗愈专委会委员张帆韬说，岁末扫尘其实是一场关于“清零”与“重置”的心理“微仪式”。

一问

为何“扫尘”是辞旧迎新的仪式？

说起扫尘，中国人的这把“扫帚”已经挥动了几千年。据《吕氏春秋》记载，早在尧舜时代就有春节扫尘的习俗。清代苏州文人顾禄在《清嘉录》中也曾绘声绘色地描述过江南一带“打埃尘”的情景：家家户户用长竹竿顶着帚头，攀高扫除积垢。古人讲，“尘”与“陈”谐音，“扫尘”即“扫陈”，寓意把一切穷运、晦气统统扫出门。

在专家眼里，这不仅是民俗，更是心理上的刚需。“扫尘根本不是为了扫干净那点灰，而是借着动手的机会，给心里做个切换。”张帆韬说，“除‘陈’，除的是屋里的尘，更是心里堆积了一年的情绪垃圾。

比如过去一年的累、没做成事的遗憾、还有那些越想越烦的小焦虑，这些东西就像灰尘似的，悄悄堆在心里，不清理就堵得慌。”

这种心理过渡在张帆韬看来就像一种场景切换：“每年这个时候，不管多忙都要扫房子，这就是个信号，在告诉我们：旧年彻底翻篇了，那些不开心、不完美，都可以留在过去；新年要来了，咱们能重新开始。这就跟我们音乐剧舞台换幕似的，大幕一落，上一场的故事就结束了；大幕再拉开，就是全新的剧情。扫尘就是咱们生活里的换幕仪式。”

二问

为什么自己动手反而更治愈？

为什么现在许多人爱看解压视频？张帆韬分析，这是一种心理上的补偿。现实中，PPT改了10遍依然不行、项目进度条总在卡壳，这种生活里的失控感最让人焦虑。但在扫尘这件事上，生活恢复了久违的公平：抹布擦过，灰尘就少了一块；物品归位，视线就清爽了一点。

张帆韬认为，与其盯着屏幕里的洁净解馋，不如亲自动手。当杂乱的桌面被亲手还原成极简状态，其实是在启动大脑的微奖励机制。“这种即时的正向反馈，是消除内心消耗最管用的特效药。在大寒这一天进行物理上的整理，本质上是完成辞旧与迎新两步心理动作：在处理旧物、擦除污垢时，练习放下过去一年的疲惫与执

念；在整理出有序空间、贴上新春联时，为内心腾出地方，去设定新年的期望。”

三问

30分钟扫尘“微仪式”怎么做？

很多人知道整理有好处，但面对一堆杂物容易产生决策疲劳，觉得是一种负担。还有的人则会过于追求完美，张帆韬建议别贪多，聚焦一个小地方，赋予它一点意义。与此同时，他也为年轻人开出了一份可以实际操作的“扫尘微仪式处方”。

首先是能量抽屉仪式。张帆韬建议，找一个天天用的抽屉，用10分钟清空、10分钟分类，把废纸和小票直接丢弃；整理整齐后，放进一张写有新年愿望的小卡片。“这个能量抽屉以后每次打开，都能看到自己的期许。”

其次是手机相册仪式。张帆韬认为，与其清理房间，不如清理心里的数字情绪。花20分钟删掉模糊的照片、重复的截图和没用的记录，这就像是放下过去的小碎片。最后新建一个新年美好瞬间相册，拍一张当下的风景作为第一张照片，开启新的记录。

对于专业学习者，张帆韬还分享了一个职业专属的小技巧：像声乐生整理曲谱那样，花30分钟把过去一年练熟的资料收纳起来，给新内容腾地方。“在新谱子第一页写下新年目标，既整理了资料，也完成了心里的辞旧迎新，一举两得。”

本报记者 马丹

本报讯(记者 马丹)今天进入大寒节气，也迎来一年中最冷的时段。从昨天下半夜至今天早晨，全市大部地区飘起雪花，让“上海下雪”冲上网络热搜。气象监测显示，这不仅是零星飘雪，全市大部地区都观测到了纯雪。随着雨雪带移动，上午雪花一度洋洋洒洒，在降落过程中，由于近地层气温的细微差异，形成了小雨夹雪、小冰粒乃至米雪(霰)等多种降水形态的“混合亮相”。这场像模像样的雪，对于冬季少雪的上海而言，无疑是一份来自冬日的“厚礼”。

与这份“惊喜”携手而至的，是贯穿全天、不容小觑的严寒。今天，申城最高气温预计仅有3℃，偏北风风力强劲，风寒效应显著，叠加较高的湿度，体感温度更低，仿佛置身“冰箱”。上海在大寒时节的常年平均气温仅为5.1℃，是一年中最冷的节气。气象专家提醒，大寒时节是全年道路结冰预警最多的时期。截至中午，本市西部和中北部地区的道路结冰黄色预警仍然生效，湿滑路段对交通出行的影响需格外警惕。

据上海中心气象台预报，此轮低温雨雪天气还将持续，这次低温过程尚未见底。明天本市以阴到多云为主，沿江沿海地区还有些零星小雪。明后两天，气温将持续低迷，最高气温仅3℃~5℃。真正的“寒意巅峰”将出现在周四早晨，届时市区最低气温预计将跌至零下1℃左右，出现薄冰；郊区更甚，极端最低气温可达零下6℃到零下3℃，有冰冻或严重冰冻。周四白天风力将明显减弱，周五起，晴好天气将重返申城，最高气温也有望回升至10℃左右。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

「藏阳防寒」四字要诀
护你安稳过冬迎春

今天，迎来二十四节气中最后一个节气——大寒。民间谚语“小寒大寒，无风自寒”，道尽了其中深入肌骨的寒意。

上海岳阳医院国际医疗部主任魏华凤提醒，大寒时节寒潮南下频繁，大自然阳气敛藏，阴气盛极，市民若养护不当，容易引发心脑血管疾病、关节疼痛及呼吸道疾病等问题。因此，“藏阳防寒”是大寒时节养生的第一要务，市民要积极为身体蓄能，以更好地迎接春的到来。

大寒时节，穿衣的核心原则是保暖防寒，兼顾透气。魏华凤建议市民重点护住身体关键部位，避免阳气耗散——头部为“诸阳之会”，寒邪侵袭头部，外出时建议戴上帽子；颈部有风池、风府等重要穴位，受寒易引发头痛、感冒、咳嗽、咽喉不适，围巾或高领衣物是颈部保暖的好选择；背部有诸多阳经循行，尤其是督脉所在，受凉会导致畏寒、腰酸背痛，日常穿着可以选择带夹层的背心或保暖内衣，护住背部。

对于关节炎患者来说，尤其要注意关节部位的保暖，佩戴护膝、护肘、手套等，防止寒邪侵袭关节，加重关节疼痛、肿胀的症状。

脾喜温而恶寒，大寒时节，人体的脾胃功能相对较弱，饮食调养应遵循“温补藏阳”的原则。中医专家指出，要忌口生冷寒凉食物，冷饮、凉拌菜、生鱼片、柿子、大闸蟹等会损伤脾胃阳气，导致腹痛、腹泻、消化不良等，大寒时节不建议进食；宜吃羊肉、牛肉、鸡肉等温热性的肉类，韭菜、蒜苗等蔬菜，饮用红茶、枸杞茶等性质偏温的茶饮，以温中散寒和益气补虚。同时建议搭配少量滋阴润燥的食材，如银耳、百合、山药等，以防止温补过盛而上火。

此外，大寒时节居住环境应保持温暖湿润，起居顺应自然界“闭藏”的特点，做到“早睡晚起待日光”，让精神充沛。室内温度以18℃~22℃为宜，温度不宜过高，以免室内外温差过大，外出时容易感冒或引起血压波动；洗澡水温同样不宜过高，时间不宜过长，洗后记得及时擦干身体，穿好衣物，避免受凉。

魏华凤认为，大寒时节也要适度锻炼，但要注意循序渐进，避寒就暖，让温和的运动促进气血运行，增强身体的抵抗力。 本报记者 邵阳

扫尘

“大寒迎年，扫尘纳福。”老底子的时候，家家户户都会在此时把玻璃窗擦得锃亮，贴上崭新的窗花。“扫尘”不仅仅是一次大扫除，更是一场重要的家庭仪式。

到了现代，岁末扫尘更是一场关于“清零”与“重置”的心理“微仪式”。

