

大寒

农历十二月初二

- 一候 鸡始乳
二候 征鸟厉疾
三候 水泽腹坚

2026年1月20日 本版编辑 张颖琦
星期二 本版视觉 邵晓艳

天气

飞雪临申城
体感温度低

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”

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

民俗

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”。



新民
手绘

王嘉玮 绘

养生

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冷意。

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“早卧晚起待日光”,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 郁阳