

# 没有『大年三十』 今年为何

马上就到春节了,在置办年货、打扫屋子的忙碌间隙,很多人发现,今年的除夕不是“大年三十”,而是腊月二十九。为何今年没有“大年三十”呢?

在农历中,每个月的初始日,即农历初一被称为朔日。从一个朔到下一个朔之间的间隔就是农历的一个月,被称为朔望月。朔望月的长度并不是固定的,它的平均周期大约为29.53天。因此农历月分为大月和小月,大月是30天,小月是29天。如果腊月正巧碰上农历小月,就是29天,也就没有我们说习惯了的“大年三十”。大小月,并不是一大一小有规律地交替排列。从2025年初的腊月开始,一直到2029年初,连续五年的腊月都是小月,都没有“大年三十”,要到2030年的腊月才有“大年三十”。专家表示,这一现象其实很常见,按照月相变化,差不多是一半的概率,只是连续出现就显得比较特殊。此外,从2058年到2063年,连续六年也是没有“大年三十”。

虽然没有“大年三十”,但过年的味道还是一样的。不管是腊月二十九还是腊月三十,虽然大年三十有时会“消失”,但我们的传统节日除夕一直都在! 据央视新闻



## “一骑桃喜” 五福临门

新春将近,一组创意迎新装置近日登陆兴业太古汇。商场携手艺术家将东方美学与当代艺术融合,让传统年俗符号在都市空间焕发新生。五个大小不一的“桃”形装置象征“五福临门”,桃寓意吉祥如意,色彩各异的奔马穿梭其间,更添年味。“一骑桃喜”谐音“一起讨喜”。商场还依托 OUTPUT Studio 数字技术打造体感交互装置,为大家生成个性化年节祝福。

本报记者 陈梦泽 摄影报道

# 看上海第一缕晨光 不用再拆“盲盒”

根据宝山气象局研发的“吴淞口日出指数”,马年新春大年初二适宜“追光迎新”

## “精算”日出背后有奥秘

过去在上海看日出,多少有点碰运气:摸黑早起、顶风等候,最后可能只换来一句“云雾蔽日难相见”。为了终结这种“盲等”体验,2024年宝山区气象局研发了“吴淞口日出指数”。洪芳玲介绍,日出指数并非诗意想象,而是融合气象科学与实地观测的精密模型。依托数值天气预报与智能网格预报技术,宝山区气象局对降水、云量、能见度三个主要影响因子进行逐级判断和综合分析,最终得出吴淞口地区的日出景观指数等级预报。

“日出这道大餐的关键‘食材’有三种:降水、云量和能见度。”洪芳玲用生动的比喻来解释这套指数的“精算奥秘”,“降水就像是一颗‘坏鸡蛋’,只要它出现,这道日出‘料理’基本就宣告失败。云量和能见度决定视觉体验的上限,云量像‘调味勺’,恰到好处的云会给日出增添一层梦幻滤镜,一不小心‘舀’多了,大片云层就会把太阳遮得严严实实。能见度则好比‘新鲜度’,当空气清新,能见度高时,正如食材新鲜无比,连太阳的每一丝光晕都清晰可见;可要是遇到雾、霾天气,食材发霉了,太阳也变得模糊朦胧。”

“这些繁杂的气象数据最终被输入数学模型。系统会根据每种‘食材’的重要程度进行‘翻炒’计算,最终给出一个代表‘美味值’的指数评分。”洪芳玲透露,这一技术依托数值天气预报与智能网格预报,目前已实现未来三天预报。

## 新春“日出剧本”有变化

最新《吴淞口日出指数报告》显

示,2月16日(除夕)与2月17日(大年初一)的指数依然维持在“3级”,等级描述为“不适宜观日出”,届时浓厚的云雾可能会把太阳藏起来。不过,“日出剧本”在初二将迎来转机。预报显示,2月18日日出指数将转为“1级”,等级描述为“适宜观日出”。当天的日出时间为6:35,方位角为104度。这意味着,虽然届时可能有云层或薄雾,但市民仍有望看到“晓日暮霞光灿灿”的朦胧美景。

“‘吴淞口日出指数’不仅是气象科研的成果,也是当地气象部门送给所有追光者的一份贴心礼物。”洪芳玲建议,市民可关注“上海宝山”微信公众号,查看最新的指数更新。只要指数显示为2级“一般推荐”或1级“超级推荐”,便可约上三五好友,开启活力满满的新年观日出行动。

本报记者 马丹

## 吴淞口日出指数

由宝山区气象局专业团队依据科学方法和观测数据探索创新,建立了一套科学、系统的气象模型。主要根据天气状况(降水)、云量、能见度等关键气象因子,将日出观赏条件划分为三个等级。

**1级表示气象条件优,适宜观日出** 观测者可以看到天高云淡、日出东方,感受“日出江花红胜火”的壮美。  
**2级表示气象条件一般,较适宜观日出** 观测者会看到彩云遮日,轻雾朦胧,好比“日出寒山外,江流宿雾中”。  
**3级则表示气象条件差,不适宜观日出** 观测者会发现云雾蔽日,烟雨笼江,只觉“天接云涛连晓雾”。

# 哪些带“马”食材营养又好吃

专家支招春节饮食如何避免“甜蜜的负担”

春节的餐桌是团圆的载体,也是年味的核心。每到节后,不少人总会被腹胀、上火、体重飙升等“节日后遗症”找上门。在上海中医药大学附属龙华医院营养科专家看来,马年,既要吃得有滋有味讨彩头,又要让身体轻松无负担,其实藏着一套简单好懂的“饮食心法”。

## 别让不停吃累坏身体

龙华医院营养师武或说,春节最易踩的坑,不是某一餐吃太多,而是“从早到晚嘴不停”——糖果、坚果、糕点、水果轮番上阵,再加上正餐的大鱼大肉,进食时间被无限拉长,哪怕每样只尝一口,总能量也容易超标。这些高油、高盐、高糖、高蛋白、高能量的“五高”食物,会让胃肠、肝脏、胰腺瞬间“超负荷运转”,急性胰腺炎、痛风、胃食管反流等“节日病”便容易乘虚而入。

解决办法很简单:守住“一日三餐”的基本节律。就餐顺序也有讲究:先喝半碗清汤唤醒肠胃,再吃足量彩色蔬菜打底,接着享用鱼、豆制品、瘦肉等优质蛋白,然后搭配少量杂粮主食,水果则放在餐后1小时当加餐,零食只在两餐之间“浅尝辄止”。既能充分感受

食物的美味,又能及时察觉饱腹感,避免暴饮暴食的不适。

## 真年味藏在“平衡”里

说起年夜饭,不少人觉得“越油越香、越贵越有面”,但真正的年味,其实藏在“平衡”里:肉类与蔬菜交替上桌,蒸、炖、清炒与红烧兼顾,汤品以清淡滋补的清汤为主,再搭配几道解腻小菜,既能满足口腹之欲,又能减轻身体负担。

龙华医院营养科主任蔡骏提醒,糖尿病患者要避开粥、甜饮料和油炸食品,多吃杂粮,遵循“蔬菜—蛋白质—主食”的顺序平稳血糖;高血压患者要严格限盐,每日不应超过5克,少吃腊肉、香肠等腌制品,多吃芹菜、香蕉等高钾食物,警惕酱油、味精里的“隐形盐”;痛风患者要远离动物内脏、浓肉汤和部分高嘌呤海鲜,每天喝够2000毫升水帮助尿酸排泄;老人和孩子的食物要做得软烂,少食多餐,老人吃到七分饱即可,孩子则要少吃零食和甜食。

## 点心不忌口但要适量

马年,餐桌上怎能少了带“马”字的食材?它们不仅寓意好,营养和口感也很出众。龙华医院营养师强羽

说,马蹄脆甜多汁,咬一口满嘴清爽,每100克仅含59大卡热量,堪称“解腻小能手”。中医认为生马蹄性寒味甘,能清热生津、凉血解毒,而熟马蹄则寒性减弱,性平味甘,能健脾开胃、消食化痰、益气补虚。无论是搭配雪梨、百合炖水,还是和木耳一起清炒,或是做成软糯的马蹄狮子头,都十分美味。

马鲛鱼(鲛鱼)绝对是家庭聚餐的优质选择,刺少肉厚、肉质紧实,几乎没有腥味,每100克含21.2克蛋白质,脂肪仅3.1克,还富含DHA,营养又好消化。中医认为其性平味甘,能补气养阴、健脾益胃。

节日点心不用完全忌口,关键在于“适量”。马蹄糕晶莹Q弹、清甜不腻,每100克约160大卡,甘凉滋润,能润燥生津;马拉糕松软绵密,带着红糖的香气,每100克约230大卡,性味甘温,能益气健脾;马卡龙虽然颜值高、口感酥软,但每100克热量高达420大卡。蔡骏指出,“这些点心虽然颜值高,味道可口,但高糖高脂,建议浅尝辄止,与家人共同分享这份幸福,且白天食用比晚上当夜宵更易代谢消化。老年人和儿童脾胃功能较弱,更应少食。”

本报记者 郜阳