



小寒『沐春风』

降温降雨随后到

今天是小寒节气，榕城气温超20℃，明起冷空气『发货』，高温将明显下滑

N海都记者 罗丹凌 梁展豪

2024年1月6日，我们迎来小寒，小寒是二十四节气中的第23个节气，是冬季的第五个节气。

“小寒大寒，冻成一团。”从名字便可以看出，小寒节气的一大特点便是“冷”。一般认为，小寒标志着一年中最寒冷的日子来了。不过，今年的小寒，榕城当日并不太寒，最高温超20℃。从周天开始，受冷空气影响，高温将短暂下滑。

明日高温跌落至16℃左右

据民俗专家邱登辉介绍，福州有句俗语叫做“热大小暑，清大小寒”。这里的“清”指的是冷，意思是天气热在大小暑，冷在大小寒。

不过，今年的小寒当日并不太寒。记者从福州气象部门了解到，6日最高气温21℃，大家又会有“如沐春风”的感觉。

不过，7日冷空气就开始“发货”了。

7日前后，受冷空气叠加降雨影响，江南多地气温将短暂下滑。福州从7日(本周天)开始，高温将有明显的下滑，市区最高气温将从20℃以上跌落至16℃左右，低温的变化幅度不大。到了下周高温又会回升至20℃以上。总体来看，未来一周，尽管冷空气带来气温的波动，但全国大部气温仍以偏暖为主。

天气方面，7日开始云量增多，部分县市有小雨，大家外出可以随身携带雨具。受冷空气影响，7日开始沿海风力会有所增大，东北阵风7~8级，海上航行和作业要注意安全。

养生:运动切忌大汗淋漓

小寒节气，市民该如何养生？福建省第三人民医院营养师陈慧云介绍，小寒养生，一要防寒保暖，二要适当锻炼，三要心态乐观。

早睡早起，不要过度熬夜。早晚出门时戴好帽子、口罩，不仅能保暖，还能防止呼吸道疾病感染。腹部、膝关节、脚部等同样要注意保暖，睡觉前可用中药泡脚，促进血液循环，还可以做做艾灸温阳等。天气好的时候还可以晒晒背部。

“俗话说：‘冬天动一动，少闹一场病；冬到懒一懒，多喝药一碗’。”陈慧云表示，这说明了冬季锻炼的重要性，市民可以选择六步降糖减脂操、太极拳、八段锦、五禽戏、散步、慢跑等运动，切忌大汗淋漓。

保持心情愉快也很关键。陈慧云说，有一部分人容易出现情绪紊乱症状，情绪低落时，可以适当到户外活动，晒晒太阳，和朋友“围炉煮茶”聊聊天等。

食味:三餐规律适当食补

在饮食方面，陈慧云表示，市民在三餐规律、均衡饮食的基础上可以适当进行食补，既可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生病。药膳推荐：淮山枸杞鸡汤、羊肉炖萝卜、紫苏茶、桂圆姜枣茶等。

暗香浮动话小寒

自小寒至谷雨，共一百二十日，八个节气。我国古代以每五日为一候，计二十四候，人们在每一候内开花的植物中，挑选一种花期最准确的植物为代表，应一种花信，称之为“二十四番花信”。

小寒时节有三信：梅花、山茶与水仙。它们都盛开于严寒，在恶劣的条件下仍然充满着生机，向世人彰显着不屈的毅力和凌寒独自开的魄力。暗香浮动间，为冬日增添了许多暖意。



小寒为何“胜大寒”

气象资料显示，小寒时节的气温通常要低于大寒节气，这又为何？

专家介绍，小寒的上一个节气“冬至”，地面得到的太阳热量最少，但土壤深层还有一些热量可以向上散发，所以并不是全年最冷的时候。到了小寒，土壤深层的热量散失到了最低点，尽管白天稍长，太阳的光、热略有增加，但实际这是最入不敷出的时期，于是成为全年最冷的时节。

从冬至起计算寒天的“九九”，“三九”是最冷的时段，也总落在小寒节气内。《全宋词》中有无名氏的词句“小寒时节，正同云暮惨，劲风朝烈”（《望梅》），正是写小寒之冷。

既然小寒更冷，古人为什么要在小寒后又加一个大寒，而不是倒过来排列呢？

原来，中国传统文化特别讲“物极必反”，认为寒暑交替的“天道”是寒冷之后迅速回暖，如果先大寒后小寒，从字面上就找不到最冷后“回暖”的感觉了，所以把大寒放后面，让大寒后迅速回归立春。

民谚里的小寒

古人认为，小寒、大寒之寒温，即偏冷偏暖，具有指标意义。只有小寒、大寒“冻透了”，来年开春之后才能顺利回暖。民谚正有“小寒寒，惊蛰暖。小寒暖，倒春寒。小寒不寒，清明泥潭。小寒大寒大日头，来年开春冻死牛”的说法。

此外，小大寒时节的天气情况也可以用来预测小大暑时节的天气。湖南有民谚：“小寒大寒不下雪，小暑大暑田开裂”。山东也有“小寒无雨，小暑必旱”的说法，即指小寒、大寒节气时，如果没有下雪，那么小暑、大暑时天气就会干旱少雨，田间土地也会因为缺水干涸开裂，导致农作物缺水死亡，甚至颗粒无收。

而“三九补一冬，来年无病痛”，说的正是除了注意保暖外，合理饮食也是提高自身抗寒能力的重要保障。小寒时节，宜养护肠胃，少食生冷辛辣，可适当食用海带、紫菜等御寒食物。

小寒节气一到，人们开始忙着写春联，剪窗花，买年画，彩灯，鞭炮等。“小寒大寒，杀猪过年”，人们陆陆续续为春节做准备，浓浓的年味正扑面而来。

(综合上观新闻 科普中国 人民网)

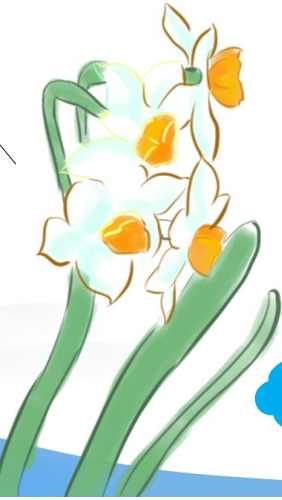


小寒节气开什么花

“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”小寒时节，傲霜斗雪的梅花蕴藏着勃勃生机。古往今来，文人墨客写了无数称赞梅花的诗篇。王安石这首脍炙人口的《梅花》借雪的形象，突出了梅花之香。梅花立在僻静甚至冷清的墙角，冲破严寒静静开放，远远地向世人送去幽香。

山茶花，在古代又名“海榴”，开花于冬末万花凋谢之时，尤为难得。“萧萧南山松，黄叶陨劲风。谁怜儿女花，散火冰雪中。”苏轼就曾在诗中如此描绘隆冬时节的山茶花，称之犹如一团火焰一样在冰雪之地绽放。冬季万山缟素，山茶花却一枝独秀。

冬天，除了梅花不畏严寒盛开，还有水仙花开放在茅屋蓬窗之下，同样不为冰霜所摧。水仙清而不凡、秀而淡雅，同样颇受文人墨客钟爱。朱熹在《赋水仙花》中写道：“隆冬凋百卉，江梅历孤芳。如何蓬艾底，亦有春风香。纷敷翠羽帔，温艳白玉相。黄冠表独立，淡然水仙装。弱植晚兰荪，高标摧冰霜。湘君谢遗裸，汉水羞捐珰。”



福州市区今起三天天气预报

1月6日	多云	11℃~21℃
1月7日	多云转小雨	10℃~16℃
1月8日	阴转小雨	11℃~15℃