

# 图说节令·冬至——

三候之美，  
邂逅冬日里的  
诗意

12月21日将迎来冬至节气。冬至是二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。  
古人将冬至分为三候。一候蚯蚓结，传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，冬至时节，阳气虽已生长，但阴气仍十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体。二候麋角解，古人认为麋的角向后生长，属性为阴，冬至阳气初生，麋感知到阴气渐退而开始解角。三候水泉动，说的是此时节森林里的泉水开始流动且温热，表明地下水受到阳气的影响而有所活动。这三个阶段反映了冬至时节的气候特征和生物活动，是我国古代对自然现象的观察和总结。

(新华社发)



## 冬至大如年， 为什么这一天如此重要？

12月21日将迎来冬至节气。冬至大如年，人间小团圆。作为兼具自然与人文内涵的重要节气，冬至时节，祭冬、祭天、祭祖的传统习俗一脉相承，至今仍在大江南北的诸多地方延续。而“冬至大如年”的厚重底蕴，更深深镌刻在南北各异的饮食风俗里，一碗热饺、一锅汤圆，皆承载着国人对岁岁平安、阖家团圆的美好祈愿。

(新华社发)



12月21日将迎来冬至节气。冬至前后北方天气寒冷，流感、肺炎等呼吸道疾病也进入高发期。怎样区分流感和普通感冒？如何科学防护？针对公众关切，国家卫生健康委19日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

——识别流感，合理用药。

发布会上信息显示，本周我国流感活动出现下降，但总体仍处于高流行水平。

“低温寒潮发生时间往往与流感等呼吸道传染病流行季节重叠。”江苏省疾病预防控制中心主任医师霍翔建议，积极接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。同时，要养成良好卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或臂弯遮住口鼻，科学佩戴口罩，注意手卫生。

如何区分流感和普通感冒？北京大学人民医院主任医师马艳良提醒，流感主要由流感病毒引起，往往一开始就来势汹汹，出现高热、全身疼痛、乏力，也会伴有呼吸道症状；普通感冒大多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等引起，全身症状相对较轻，主要是流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等。

面对市面上种类繁多的感冒药，马艳良建议遵循“对症治疗、安全用药”原则。普通感冒大多是病毒引起的，阿莫西林、头孢菌素、左氧氟沙星等是针对细菌感染，滥用反而会增加细菌耐药风险。

——养肺防感，中医有妙招。

针对一些人在受寒感冒后出现咳嗽、咽痒久不恢复的情况，中国中医科学院望京医院主任医师高峰表示，感冒后气道上皮受损，尚未完全修复，气道敏感性增强，受到一点刺激就易诱发咳嗽。中医认为这是外感后气还未完全恢复的表现。

高峰建议，可保持室内温度适宜，避免干燥，必要时使用加湿器；外出时科学佩戴口罩，避免粉尘、异味、冷空气等刺激；少吃刺激性食物，可适当吃一些百合、梨、银耳等润肺止咳食物。

针对“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”等说法，高峰表示，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间会感到面部和身体发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受寒、感冒。

——理性止痛，正确护眼。

冬季也是各类疼痛的高发期。北京大学第三医院主任医师李水清提示，止痛药不能长期随意吃，因为止痛药并不能消除病因，长期使用可能掩盖病情，耽误治疗，应按照医生指导规范使用。

对于老年人高发的带状疱疹，李水清表示，接种疫苗可降低带状疱疹的发病风险，特别是50岁以上人群或免疫力低下人群建议接种。

冬季眼部干涩怎么办？复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主任医师周行涛建议，可以通过主动眨眼睛、开加湿器、热敷、避免揉眼睛等方式减少眼睛干涩的症状。此外，可以在医生指导下使用人工泪液。

(据新华社北京12月19日电)

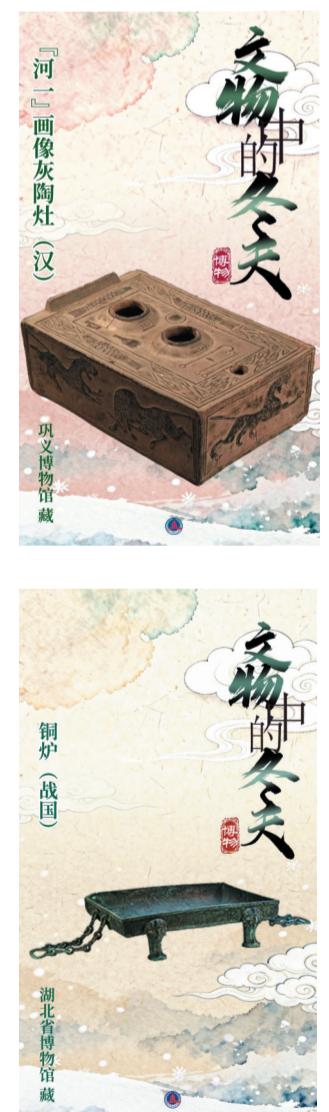
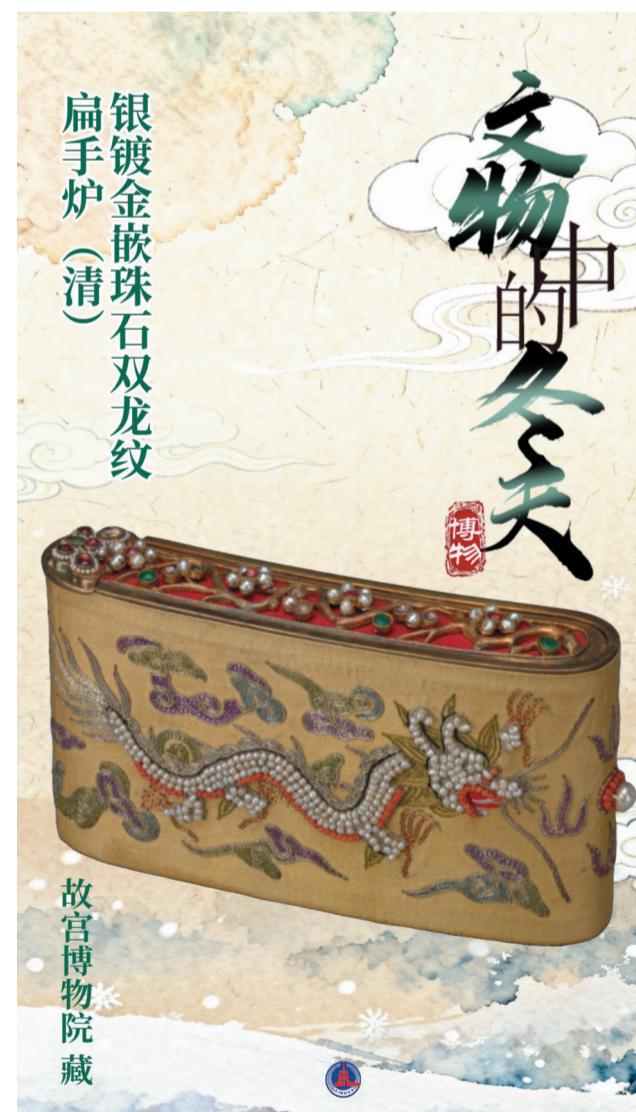
迎冬至，这份健康提示请收好

新华社记者

## 数九来临，这些文物藏着古人“与寒相抗”的生活智慧

数九潮来潮去，这些文物中所蕴含的古人“与寒相抗”的生活智慧，恰是中华传统的生动注脚。循着古人的足迹，我们探寻的不仅是御寒妙招，更是文化传承的温度。让这份温暖智慧，在寒潮中为生活注入别样的文化暖流。

(新华社发)



## 声 明

由我公司承建的嘎拉山隧道机电工程F标段已全部完工。所有民工工资、机械费、材料费等已全部结清，不存在上访讨薪。如有异议，请于本声明见报之日起30日内与我公司联系处理。

联系人:张明 联系电话:18634048122  
特此声明

中铁十二局集团电气化工程有限公司  
2025年12月20日

## 公 告

拉萨市融媒体中心现需租用一条300M互联网专线用于日常办公，请能提供该网络服务的运营商报送报价单、运营相关资料至拉萨市融媒体中心。有关事项公告如下：

- 一、具备有效的营业执照及相关资质；
- 二、具备互联网络专线服务能力。

公告时间为2025年12月18日—2025年12月20日

(3天)，资料报送截止日期为2025年12月22日下午18:00前，具体事宜请致电咨询。

联系人：高明

电话：18401696085

地址：江苏东路22号拉萨市融媒体中心

拉萨市融媒体中心  
2025年12月19日