

高原雪韵盼春来

新华社记者 王梓涵

1月20日,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。

《授时通考·天时》记载:“寒气之逆极,故谓大寒。”朔风掠过青海高原,天地间一片苍茫静谧。此时的青海湖,已经迎来了限定“蓝冰季”。湖水凝成一片片坚冰,在阳光照射下,冰层并非刺眼的白,而是泛着一种纯净、冷冽的幽蓝光泽。

“没想到青海的冬天这么美!”在青海湖二郎剑景区,四川游客张鹏程感叹道,“风虽然大,但太阳照在身上,看着眼前的蓝冰,觉得特别开阔、舒服。”

自然的严寒,并未冻结人间的

热气。随着春节临近,高原的“年味”也越来越浓。

在青海省西宁北川河湿地公园,天然形成的宽阔冰面成了露天游乐场。孩子们坐着冰车、雪圈在冰上飞驰,欢快的嬉闹声传得很远。西宁市民何伟正陪着孩子玩耍,他说:“冬天来冰上玩,几乎是西宁娃娃们每年的‘保留节目’。这种简单的快乐,就是童年的味道。”

夜幕降临,青海·青唐城第二届冰雪烩系列活动为西宁的夜增添一抹亮色。“青海之心”“丁香之城”“岗什卡雪山”等一组组冰雕,将青海的自然风光、人文故事串联起来,晶莹剔透的冰雕在七彩灯光的映照下,形成一条流光溢彩的冰雪文化长廊。

市民们纷纷穿行观赏,沉醉于这份冰与光的浪漫。

伴随着《浪青海》的欢快旋律,巡游表演将活动的高潮气氛推向高潮。舞龙腾跃、高跷诙谐,精彩的演出吸引许多市民驻足。市民李泽凯挤在人群中看得入神,他说:“今年的花样真多,冰雕也很好看,巡游表演几乎每周都有新内容,比往年更热闹!”美食街上,卖羊肉串的摊主也感慨:“以前冬天大家都‘猫’在家里,现在文旅活动多,游客也多,我们的小生意也跟着好起来了。”

大寒时节,养生亦有讲究。青海省人民医院中医科主任医师杨彦裕提醒,大寒养生的核心在于

“藏”。此时生机潜伏、万物蛰藏,保暖尤为关键,要注重头、颈、背、足等部位的防护。睡前不妨用温水泡脚,促进血液循环。

我国古代将大寒分为三候:“鸡始乳,征鸟厉疾,水泽腹坚。”意思是母鸡开始孵育雏鸡,鹰隼等猛禽盘旋觅食的姿态愈发迅猛矫健,河湖的冰层也结得十分厚实。封冻与孕育并存,肃杀的冬日里,正蕴藏着生命的律动。

站在高原之上,看雪落群山、冰映晴空,便懂了大寒的深意。这是冬季最后的一个节气,也是积蓄力量的时候。冰面下的湖水在悄然涌动,待春风拂过,会迎来新一轮生机。

(新华社西宁1月19日电)



大寒

(一)

北风吹来太多期盼
河岸在河水的汇流处
黄昏,掩面而泣
遥望远处伤情的冰面

如果是一片雪花就好了
可以自由地选择飞翔
而大寒却像极了失恋
成了年关迟迟不能了却的心愿

寒湖席卷
是无边的雪原
烟火深处钻出木炭
催我点燃清寒

没人知道明天真相
日子始终在面前躲闪
满满寒风,大雪覆盖薄情的夜晚

雪地里奔跑,让冰河靠岸
孤单的身影把孤独陪伴
在冷与热之间等着
意外留给新年

作者:孙尚德

(二)

截至目前
我生活的城市
还没有落过像样的雪

遗失了寒冷的冬天
和母亲一样老迈的人不必担心走路滑倒
但想起小时候的当地俗语
三九无雪,三伏无雨
又开始担心
在曾经的那片土地上,我依旧从事耕作的兄弟
作者:霍成杰

(三)

时光
疏影横窗正好
洋溢
彩灯耀耀满庭芳的年味

不时传来清脆的鞭炮声淹没了童年的欢笑
几张窗花贴好了新春的气息
红红火火的对联清丽的年画
拉住了前行的脚步

今冬无雪天公作美
冷不是影响此刻心情的热点
备年货赶年集烟火朝天
往来的人群蒸腾着新春的温暖

辞旧迎新之际
感慨过去
壮志在豪情万丈理想宏图内
勾画着明天的美好

作者:王瑞华

寒至极处是暖烟

□董晓娟

大寒的消息,是风送来的。在塞上大同,冬至至此,风便换了性情。它贴着地面走,嘶嘶作响,带着一种绵长而疲惫的耐心,像一柄无形的钝梳,一遍遍从冻硬的旷野上梳过去。

风专寻细微的疏漏:靴筒与裤脚的间隙,腕上未裹严实的一线肌肤,围巾褶皱里泄出的温热……一丝凉意如灵蛇潜入,渗进肌理,再固执地朝骨头缝里钻。那冷沉甸甸的,叫人从内里生出清醒的战栗。

风一入纵横间巷,便被浓厚稠密的烟火气缠住了。凛冽的野寒,跌进人间的暖锅里。油锅的“刺啦”声是最丰沛的背景乐:炸得金黄的带鱼,焦香的肉丸,酥脆的麻叶……油香厚腻踏实,一团团热烘烘地膨胀,几乎有了形质,能在清冷空气中划出一方温暖的疆域。

此时的雁北乡间,主妇们忙忙碌碌:做豆腐,压粉条。黄豆泡胀磨浆,点卤全在分寸。土豆粉面揉好,从压床孔眼丝丝缕缕挤入滚水,瞬间凝成滑润的粉条。手艺高下,关系着年

节的体面,也成了冬日墙根下人们有滋味的谈资。

老农倚着土墙,眯眼看天色,念叨:“大寒不寒,人马不安。”他们心里顶不喜暖冬。那暖显得浮泛懈怠,像天地打了盹,时序乱了章法。该冷透时未冷透,该藏严时未藏严,来年的生机便像没睡足,欠着一股饱满酣畅的劲儿。这智慧是从泥土深处长出的朴素哲学:极致的收敛,方有酣畅的绽放;彻骨地领受一场寒,方能等来一场确凿的暖。

大寒,是冬的终章,最后一个音符低沉,将全部力量压向弦的根部。它又是春的草稿,在无人瞥见的谱线边缘,第一缕颤音已悄然滋生。你走在冻土上,脚下是硬邦邦的寒冷。但若在向阳坡俯身,会瞥见枯草根旁,泥土渗出星星点点墨黑的湿润。那不是残雪的泪,是大地深处回升的地气,是封冻之下的一声轻微潮润的叹息。

大寒的风俗也具备这双重性情。一面是“静养”,向内收束,“早睡晚起,必待日光”,将人体内那点微阳视若火种,小

心护藏。另一面却是“动迎”,向外挥洒,“掸尘扫房子”,将屋宇、庭院乃至心境,都拂拭得明晃晃,预备迎接崭新流年。

大寒时节给人的昭示,不是对严寒的逃避或粉饰,而是在深知其凛冽与漫长之后,依然能从生活深处——一碗滚粥的妥帖,一盆炭火半盏的欢唱,一缕春联未干的墨香,一句乡音浓稠的祝福里——生发出对抗整个宇宙寥廓的、蓬蓬勃勃的热气。

大寒这一日,当你静静立于老屋檐下,看着嘶嘶的风卷起集市遗落的一角碎红纸,像失了方向的蝶在清冽空气里惘然旋转;听着不知从哪条深巷传来试锣鼓的、略显生疏却欢腾无比的“咚咚锵锵”,你会忽然觉得,自己正稳稳站在一个巨大轮回的句读之上。

身后,是已然成卷的四季。风霜雨雪,皆已品过,回甘里有清冽,亦有醇厚。面前,家门虚掩,门缝里漏出的灯光是否黄色的,暖暖洒洒出来,融着一只只一度的饭菜香。门内,是一轮崭新、洁白如宣纸的春天,正等待落下第一笔淡淡。



(图片均为新华社发)

大寒,食俗记

□孟祖平

时至大寒,一年中最寒冷的时节来临。古代,大寒时节有许多独特的习俗。

大寒节气,老杭州人有吃糯米饭习俗。糯米饭美味可口,有御寒滋补功效。奶奶会在糯米饭中加入腊肉、虾米、冬菇等食材,增加风味和营养。当然,大寒时节这一天,奶奶还会做八宝饭,以糯米为主料,配以莲籽、红枣、桂圆、百合、核桃、金桔、红豆沙、枸杞以及红绿丝等辅料蒸制,并以适量白糖、熟猪油,成品色泽鲜艳,香甜软糯。

奶奶制作“八宝饭”十分讲究,有浸米、蒸饭、拌糖油(加入桂花)、分层装碗、复蒸、浇糖卤汁等工序。每次制作时,奶奶还会解释——“八宝饭”有团圆、甜蜜等吉祥寓意;糯米粘连一体象征家人团结,红枣寓意生活甜蜜,莲子象征“和合美满”,桂圆寓意“团圆”,核桃象征“阖家幸福”,金桔寓意大吉大利,红豆代表喜庆,枸杞寓意多子多福、红红火火。

听奶奶讲,八宝饭起源于殷商时期,纣王是殷商暴君,周文王曾被殷纣王关押,为报仇雪恨,找到入位贤能之士,时称“八士”。周文王死后,周武王继位,“八士”作为周武王谋臣推翻了殷商王朝,庆典宴上,厨师特用八种珍品蒸制成佳肴,用来象征“周八士火化殷纣王”。从此,八宝饭得以世代流传。

大寒时节,恰逢农历腊月初二,古代有“牙祭”习俗。其中,二月初二为“头牙”,腊月十六为年末最后一次祭祀,故称“尾牙祭”,这一天,在东南沿海、闽台地区又称尾牙节,民间在祭奠土地神赐予五谷丰登后,全家人要聚在一起吃一顿丰盛的晚餐,称为“食尾牙”。

据古籍记载,尾牙祭起源于周朝传说,当时,有位家仆张福德,因主人赴远地当官,由他伴随主人爱女千里寻父,途中遇到暴风雪,张福德为救其女免受冻死,牺牲了自己生命,主人感念其忠诚,特建庙祭祀,周武王为之感动,加封张福德为“福德正神”,民间尊其为“土地神”。

古代,“牙”的本义是军中帐前大旗,大军在出征之前,为确保旗开得胜,要祭拜大旗,称之为“禡(mà)牙”,于是,民间祭奠土地公被称为“牙祭”或“做牙”,一年有24个“牙期”,尤以“尾牙祭”为隆重。土地公崇拜不仅与农业有关,后来也成为商家的财神象征。“尾牙祭”这一天,渐渐成为古代商家年终的节日,商家通过祭祀祈求来年财运,同时要设宴酬谢雇工。如今,企业流行年终聚会聚餐的“年会”,就源于古代“尾牙祭”遗俗。

小时候,大寒时节,老家有做冻米糕习俗,冻米的制作,从蒸糯米开始。奶奶和母亲精心淘洗糯米,直至颗粒清晰、无杂为止。之后,将糯米沥干,置入大锅中蒸煮。随着锅中水声滚滚,清甜的米香,弥漫了整个厨房。蒸好的糯米饭被倒出,摊在团箕里,米粒散开,晶莹剔透,宛如珍珠般,在冬日的冷空气中静静阴干后,就到了炒制冻米的日子,此时,柴火在灶膛里噼啪作响,奶奶站在灶前用铁铲不断翻炒沙粒,待沙粒滚烫,将晾干的糯米饭倒入锅中,米粒在热沙中翻滚跳跃,瞬间变得圆润饱满,由玉白色转为浅黄色,屋里飘满了冻米的焦香。冻米炒好起锅后,奶奶用米筛仔细滤去细沙后,见我口渴,专门盛了一小碗递给我,我忍不住抓起一把塞进嘴里,香脆与微甜的滋味,至今记忆犹新。在老杭州人家中,冻米是待客的佳品,每当有客人来访,奶奶便会舀一碗冻米,加入红糖或少许盐,用开水一冲,便成了一碗暖心的冻米茶。

小时候,年关时最隆重的时刻,是制作冻米糕,奶奶一早起来,像一位笃定的指挥官,将麦芽糖与风干的陈年老姜还有一些药材,放入那口乌黑油润的大铁锅里,随着锅里膏汁在文火下“咕嘟咕嘟”声响,满屋飘香之时,糖浆制成。奶奶将冻米倒入其中搅拌均匀,趁热将其装入木框模具中,摊平并压实,冷却后,奶奶将冻米糕切成规整的小块,放入密封罐保存,用于招待客人,而我常趁奶奶不注意时,会偷偷地抓取几块,奶奶笑着往心里不宣,睁一只眼闭一只眼,在一边微微地笑着。

当时,小孩子们最热切的期待,是过年时全家人分享冻米糕的时刻。每次吃冻米糕,奶奶总会念叨:“冻米糕,甜蜜蜜,吃了一更比一年好。”

如今,大寒时节来临,在市场上再次见到冻米糕,总感觉少了一些东西。此时,童年记忆已渐渐清晰,冻米在滚烫的沙中欢快爆开的噼啪声仿佛在耳边响起,那种焙炒时的焦香,起锅时的甜味,童年时偷尝冻米糕的悸动,早已深藏于记忆的深处。原来,那份香甜,已在我的心底悄然生根发芽,随着岁月的流转,在记忆深处静默成长,已经变得愈发醇厚和香甜。

小寒大寒哪个更冷?

□文馨 唐嘉跃

“小寒大寒,冻成一团”,接踵而来的小寒、大寒,无疑是数九寒天里最令人瑟瑟发抖的时段。这两个节气究竟哪个更冷?问题的背后蕴含着气候规律、地域差异以及人们对“冷”的切身感受。

小寒,《月令七十二候集解》说,“月初寒尚小,故云”;大寒,《授时通考》称“寒气之逆极,故谓大寒”。从字面来看,古人认为,“三九”前后到来的小寒,是严寒开启的标志,而大寒,是寒冷积累的状态。一个“小”字,强调初露锋芒;一个“大”字,意味着冷到极致。所以,小寒、大寒,是对寒冷进程的阶段性划分。有趣的是,现实气候数据常常与古人的“命名预期”有所偏差。我国气象资料显示,小寒节气气温最低。以北京为例,小寒期间的平均气温约为零下5至零下10摄氏度,大寒期间则略高1至2摄氏度;在黄河流域,小寒期间“冷锋”集中,极端最低气温常突破零下十几摄氏度。因而流传着“小寒胜大寒,常见不稀罕”“三九四九冻破石头”的说法。

简单而言,这种情况是因为小寒时节强冷空气强势登场和地面热量收支的“滞后效应”所致。冬至日是北半球白昼最短、接收太阳辐射最少的一天,但地面储存的热量尚未完全散失。随着热量进一步消耗,及至小寒时,达到“热量亏空”的峰值期,加之此时寒潮、大风、降雪等冷空气活动频繁,气温降至一年中的低谷。大寒节气,随着北半球白昼变长,地面接收的太阳辐射

逐渐增加,但仍不足以抵消热量的散失。冷空气活动依然活跃,但强度和频率可能略有减弱。因此,大寒的平均气温反而略高于小寒。然而,“冷在三九”并不绝对。在某些年份,强冷空气可能会在大寒时段暴发。特别是近些年,气候变暖,冬季气温有上升趋势。在南方地区,出现“北方小寒胜大寒,南方大寒冷小寒”的现象。

除了“数值”的比拼,体感差异也影响了人们对寒冷程度的感知。在北方,是北风凛冽,寒气刺骨的纯粹的“干冷”。无论是大寒之寒,还是小寒之寒,都凝结成动辄降至零下二三十摄氏度的气温读数。在南方,则是另一番“湿冷”滋味。小寒时节气温多在0至10摄氏度之间,似乎冷得还不充分。大寒时节,冷空气活动往往更为频繁。由于南方空气湿度大,受冷暖空气交汇影响,常出现连阴雨夹雪的天气,气温跌破0摄氏度的概率比小寒时更高。寒气裹挟着丰沛的水汽,渗透肌骨,“湿冷”难熬,表现出“小寒不寒,大寒更寒”的特点。

除了温度,在节气序列中,小寒与大寒也承载着不同的文化意蕴。小寒是深藏蓄力的“宣告”,大寒喻示着寒尽春生的“转折”,它们共同完成了季节的轮回。

数九寒天,万物蛰伏、养精蓄锐。无论是对小寒的标记,还是对大寒的描述,都展示出古人对季节的敏感、对自然的敬畏。对于我们而言,比追问“哪个更冷”更重要的,恐怕是顺应时节,防寒保暖,安然度过一年中最冷的时光。

大寒养生重在“御寒藏精”

新华社北京1月19日电(记者田晓航)1月20日将迎来二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍,大寒是一年中最寒的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

中国科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒,若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾胃及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺势调养可为立春的生发‘积蓄力量’。”刘征堂建议饮食以“温补脾胃、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、

红枣、桂圆等甘温食物以补益脾胃阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳊鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾胃。

同时,起居上应注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。