



# 大雪。坐看青竹变琼枝



“仲冬景气肃，碧草犹萋萋。”北京时间12月7日11时46分将迎来大雪节气，标志仲冬季节开始。此时节，天气更加寒冷，零摄氏度以下的气温成为我国北方地区常态。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，大雪和小雪、雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的一种概念。公历每年12月6~8日为大雪之始，它是二十四节气中第21个节气，也是入冬后的第3个节气。

“大雪”之名只是比喻。古籍《月令七十二候集解》中说：“大雪，十一月节。大者，盛也。至此而雪盛矣。”文意是说天气更冷了，降雪的可能性比小雪时节更大，但并不表示此时段内肯定会下很大的雪。

“大雪与小雪这两个节气均表示降雪的一种可能性，区别在于，小雪时节由于地表温度还不够低，即使下雪，也是随下随融；而大雪时节因为地表温度已足够低，雪落地后不会融化，往往越积越多。”由国庆说。

雪是冬天的使者，是水的化身，“天人宁许巧，

剪水作花飞”，林间、沃野、江海……雪花落处，诗意陡升。

从古至今，雪花飘飘总能勾起无尽情怀与无限遐思。“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”写出了雪的气势；“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”写出了雪的孤独；“白雪欲求吟咏句，穿枝掠院演梅花”写出了雪的梦幻。

俗语道：“大雪腌肉。”按节令食俗，在南方，江浙等地一带不少人家会在此时节腌咸肉、灌香肠等，挂在门口屋檐，也是迎接新年的一大标志，正所谓“未曾过年，先肥屋檐”。晾晒时，人们还喜好用短竹条、细绳子等串起来，寓意蒸蒸日上，年年有余。

大雪时节，人们在饮食养生上需要注意哪些？由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示，肾在冬季主令，因此养生应以护肾为主，忌食黏、硬、生、冷之类的食物，可适当侧重温补，如吃些羊肉、鸡肉、鲫鱼、坚果、山楂等，也可多食一些黑色的益肾食物，如黑枣、黑芝麻、黑米、黑木耳、乌鸡等。少吃太咸的食物，以防损耗肾精。（据新华社报道）

