

# 北方新报

## 玉兔贺岁



### 6 文化看点

本版主编：王进波  
版式策划：赵玫兰  
责任校对：玉峰  
2023年1月20日

# 大寒一到 年味浓



北京时间1月20日16时29分将迎来大寒节气。大寒是二十四节气中最后一个节气，每年公历1月20~21日太阳到达黄经300°时为“大寒”。《授时通考·天时》引《三礼义宗》解释道：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”极言大寒之冷。这个气节处在三九、四九时段，是一年中的最寒冷时节，也是一年中雨水最少的时期。在北方地区，这时期田地已被冰雪覆盖，没有农活。

由于天气寒冷，上了年纪的人，一般都有动作缓慢的现象，因此，选择宽大松软、穿脱方便的冬装很重要。而在内衣选择上，以吸湿性能好、透气性强、轻盈柔软、便于洗涤、穿着舒适的纯棉针织物为宜。起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，为了避免寒风的侵袭，理应做到早睡晚起，劳逸结合，外出时也要根据自身情况添加保暖衣物。

大寒是一个由冬到春的过渡时期，饮食起居应随之“转轨”。冬季进补到这时需收尾，为了逐渐适应春季的季节特点，可适当吃些白菜、油菜、胡萝卜、菜花等味甘的蔬菜。

过了大寒又立春，即迎来新一年的节气轮回。年节恰在立春前后，大寒一到年味渐浓。大寒节气往往与岁末时间相重合，期间的一些民俗多了些辞旧迎新的意味。这节气期间，人们开始忙着除旧饰新，腌制腊味年肴，准备年货，因为中国人最重要的节日——春节就要到了。文/宗文

