

北方  
新  
报

玉兔  
賀岁



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