

# 节气流转小雪至 坐看青竹变琼枝

“迎冬小雪至，应节晚虹藏。”北京时间11月22日22时03分将迎来小雪节气。此时节，冷空气活动趋于频繁，全国各地气温持续走低，雨雪天气逐渐增多，人们已经隐约感到了寒冬脚步的来临。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，小雪节气与天气预报中所说的“小雪”意义不同，它是一个气候概念，代表的是小雪节气的气候特征，包括降水、气温、光照等。小雪节气期间，太阳直射点继续向南移动，越来越靠近南回归线，昼短夜长，我国不少地区下午五六点钟就已夜幕降临。

立冬后，朔风渐起，北方一些地区在小雪节气尚未到来之前就已寒气逼人，且有初雪降临，比如东北等地区受强冷空气影响，近日就迎来了大范围较强降雪。

反观南方地区，寒意偏迟，立冬后仍可见到红花绿叶，“甲子徒推小雪天，刺梧犹绿槿花然”，刺梧仍绿油油，槿花也红彤彤，但也呈现出了“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”的清寒之景。毋庸置疑，寒风渐次将盘桓的秋意卷走。

俗语道：“小雪腌菜”。腌菜之俗南北皆有，许多人记忆中冬天的味道往往是从腌菜开始。雪里蕻、韭菜花、白菜、萝卜、豆角……稍加清洗或晾晒，加盐腌入缸中，称为“盐菜”或“咸菜”。缸里装满了味蕾的记忆，有腌菜的冬天可以说是有味有淡、有滋有味……

“如今的都市人几乎都不怎么自己在家腌菜了，只有一些老辈人还会象征性地腌上一小坛，意在留住记忆中冬天的味道，守护一份难忘的情怀。”由国庆说。

岁至小雪，也许有雪，也许无雪，来了，是欢喜，不来，期盼着。在这个“莫怪虹无影”的时节，不妨约上三五好友闲坐，围炉夜话，饮酒煮茶，感受“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”的美妙意境，谈天说地中等待冬雪落肩头，坐看青竹变琼枝。



一 候 虹藏不见  
二 候 天气上升地气下降  
三 候 闭塞而成冬

11月22日22时03分

小雪，是二十四节气中的第20个节气，冬季第2个节气。小雪是反映降水与气温的节气，它是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。

## 小雪 | 诗 意

### 小雪日戏题绝句

〔唐〕张登

甲子徒推小雪天，刺梧犹绿槿花然。  
融和长养无时歇，却是炎洲雨露偏。

### 和萧郎中小雪日作

〔唐〕徐铉

征西府里日西斜，独试新炉自煮茶。  
篱菊尽来低覆水，塞鸿飞去远连霞。  
寂寥小雪闲中过，斑驳轻霜鬓上加。  
算得流年无奈处，莫将诗句祝苍华。

### 小雪

〔唐〕李咸用

散漫阴风里，天涯不可收。  
压松犹未得，扑石暂能留。  
阁静萦吟思，途长拂旅愁。  
崆峒山北面，早想玉成丘。

### 夜泊荆溪

〔唐〕陈羽

小雪已晴芦叶暗，长波乍急鹤声嘶。  
孤舟一夜宿流水，眼看山头月落溪。

### 春近四绝句

〔宋〕黄庭坚

小雪晴沙不作泥，疏帘红日弄朝晖。  
年华已伴梅梢晚，春色先从草际归。

## 小雪 | 食 补

小雪节气是一个进补的好时机，可以多吃一些温补食物，例如羊肉、牛肉、鸽子汤、鸡肉等，帮助身体驱赶寒气，还能起到补冬的作用。

### 羊肉

羊肉不仅肉质细嫩、味道鲜美，而且营养价值高，与猪肉相比，脂肪、胆固醇等方面都较少，但蛋白质含量却很高，还含有多种矿物质和八种氨基酸等丰富的营养物质，冬季吃羊肉能给人提供充足的热量和营养，有助于身体免疫力。

### 牛肉

牛肉味道鲜香、口感醇厚，营养价值很高，脂肪含量却比较

低，在寒冷的冬季，多吃一些牛肉能为身体补充营养、增强体质，用牛肉和胡萝卜炖一锅，解馋又怕胖。

### 萝卜

白萝卜是冬季暖身食物的第一菜，萝卜在民间被誉为“小人参”，营养丰富，富含碳水化合物和多种维生素，且不含草酸，不会与食物中的钙结合，更有利于钙的吸收。冬季易上火，多吃萝卜能润燥又降火。

### 枸杞

枸杞是冬季进补的好选择，枸杞含有对人体必需的各种营养成分，对腰膝酸痛和糖尿病都有一定食疗效果。早晚嚼食枸杞，

营养成分的吸收更充分。

### 莲藕

莲藕的营养丰富，富含大量的铁、钙、粘液蛋白和膳食纤维等多种营养物质，寒冷季节常吃莲藕能养胃滋阴、健脾益气、滋润身体、温补营养等功效。

### 山药

山药味道微甜，口感绵软，烹饪方法多样，让人久吃不厌，而且山药性温，有补而不热，温而不燥的特点，搭配清甜滋润的梨煮成粥，相互补遗，营养又美味，特别适合冬季食用。

本版稿件除署名外综合新华社、央视财经、《新民晚报》等

## 今日迎“小雪”节气 寒潮天气再登场

淄博过程降温幅度10~12℃

淄博11月21日讯 今天下午3点17分，淄博市气象台发布寒潮黄色预警信号：受强冷空气影响，预计22—25日淄博市将出现寒潮天气。全市过程降温幅度10~12℃，局部可达14℃，24—25日早晨最低气温-8~-6℃。23日白天到夜间，北风4~5级阵风6~7级。此次强冷空气过程降温幅度大，请注意保暖，谨防一氧化碳中毒。寒潮天气对交通运输、农业与畜牧业生产、能源供应等有不影响，请注意防范。 大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海

