

岁末大寒至 静候春归来

民间有“小寒大寒,无风自寒”“小寒大寒,冷成一团”的谚语,说明大小寒节气是一年中的寒冷时期。《授时通考·天时》引《三礼义宗》:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”至此,岁时一轮,二十四节气提笔收尾。大寒,以冬之落幕,作春之序曲。冬寒有尽,暖春有信,归家有期。

根据中国长期以来的气象记录,北方地区大寒节气没有小寒冷,但对于南方一些沿海地区来说,最冷是在大寒节气。

物候特点

大寒有三候。一候鸡始乳。在大寒节气的首个五天,随着阳气的微妙萌动,母鸡开始感受到大地回暖的脉动,提前为繁育后代做准备,开始孵育小鸡。

二候征鸟厉疾。大寒的第二个五天,鹰隼等猛禽变得更加凶猛和敏捷。由于大寒时节天气寒冷、食物稀缺,这些猛禽需更加努力地捕食以补充能量抵御严寒。

三候水泽腹坚。在大寒的最后五天,水域中的冰一直冻到水中央,且非常坚固。此时,湖面上的冰层达到一年中的最厚,冰面变得非常结实。

大寒习俗

民间有“过了大寒,又是一年”的说法,这时候中国人最重要的节日——春节就要到了。人们开始为过年忙活,赶年集、备年货、置新衣、腌腊肉……

□**喝腊八粥** 腊八节是流行于中国北方地区的重要节日,这天的习俗是喝腊八粥。腊八粥又称“七宝五味粥”“大家饭”等,是一种由多样食材熬制而成的粥。

□**除尘** 大寒其实是一个比较特别的节气,在这个节气中有除尘的风俗,即俗称的大扫除,如谚语“家家刷墙,扫除不祥”。在这个节气,常需要给家中来一次彻底的大扫除,一般安排在腊月二十三、二十四进行。

□**祭灶** 我国北方地区祭灶的时间在腊月二十三,在民间也被叫做“小年”,送灶神的仪式称为“送灶”或“辞灶”。这个习俗是大家对于未来的一种期盼,希望得到灶神的庇佑,让来年好运连连。

大寒养生

正值生机潜伏、万物蛰藏的冬季,人体的阴阳消长代谢也相当缓慢,所以大寒养生要顺应冬季“藏”的原则。

□**早睡晚起** 早睡可以养人体的阳气,晚起可以养阴气。虽然保持一定的运动量,有助于提升免疫力,但老年人尤其要注意不宜过早起床,晨练要推迟一些,最好待日出后再出门。

□**心情愉悦** 民间俗有“暖身先暖心,心暖则身温”的说法,只有心神旺盛、气机通畅、血脉顺和,全身四肢才能温暖,人体才能抵御住严冬酷寒的侵袭。特别是心血管患者更要避免情绪大起大落。

□**多喝温热饮品** 如姜茶、红糖水等,可帮助身体保持温暖,促进血液循环。另外,寒冷天气,人体对维生素的需求量增加,应该多摄入新鲜的水果和蔬菜。

□**进补适当减少** 大寒是一个由冬到春的过渡时期,饮食起居应该略有变化。冬三月的进补量应逐渐减少,以顺应季节的变化。宜食:鸡肉、羊肉、白菜、白萝卜、蘑菇、南瓜、香菜、红薯、山药等;忌食:海鲜、生冷等。

整理 王永波

大寒,二十四节气中的最后一个。斗指丑,太阳行至黄经300度,于每年公历1月20日左右交节,它是一个生机潜伏、万物敛藏的时令。大寒节气处在三九、四九时段,寒潮频繁,是一年中最寒冷时节。

节气
24

今日9时44分进入大寒节气

冬雪雪冬小大寒



天寒地坼迎节气“终章” 冬日“藏养”练太极



在武清区文化馆,孩子们在练习李氏太极拳。

作为二十四节气的终章,此时天寒地坼,万物敛藏,正是调养身心、蓄能养气的关键期。冬季与太极拳之间藏着深厚的养生哲思,在天津武清,国家级非物质文化遗产代表性项目李氏太极拳,融津门文脉与传统养生智慧于一体,成为不少武术爱好者冬日里的修习项目。武清区武术协会主席沙利军表示,李氏太极拳的四季套路设计,堪称贴合时节变化的养生运动典范。

李氏太极拳深深扎根于天津武清,是承载地域文化与武术精髓的国家级非遗瑰宝。2020年,它成功入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,成为津门文化走向世界的闪亮名片。谈及拳法渊源,沙利军介绍说:“李氏太极拳体系完备,创始人李瑞东结合自身所学悟得心得,将其拆解为春夏秋冬四套拳法,对应四季特质采用不同演练方式,从健身练功层面精准契合四季变化规律。”

冬日习练李氏太极拳,核心是顺合“冬藏”养生原则。在武清的公园或是训练场,常有武术爱好者习练李氏太极拳,沉肩坠肘时间尽显从容。沙利军强调:“旧时武术家极重内养,大多深谙人体经络与四季节律,练功时会针对性调整方式。”冬令时节身体机能易受寒凉影响,沙利军说:“先以轻缓拉伸充分热身,在上午9点后阳光逐渐驱散寒气,再加以习练为宜。”

冬练太极,“避寒”与“适度”是核心要诀。“群众健身以微微出汗为度,注意避风。冬日西北风凛

冽,出汗后毛孔张开,风邪入侵易染寒疾,中医‘避风如避剑’的古训正源于此。”沙利军说,冬季人体需蓄神敛气、涵养气血,而非过度消耗,“只需达到热身状态即可,不必像春天那样抽筋拔骨,要藏好精气神,为来年轻生蓄力。”

除李氏太极拳外,八段锦、少林易筋经等传统武术也适合在冬日习练,这些国家推广的健身套路,与李氏太极拳的理念一脉相承。沙利军提醒,无论修习何种武术,冬日都要遵循科学原则,量力而行。

作为国家级非物质文化遗产代表性项目,李氏太极拳不仅是一套拳法,更是津门文化与传统养生智慧的融合载体。它以柔和舒缓的动作适配冬日藏养需求,让人们在一招一式中体悟传统文化魅力,于顺应时节里守护身心健康,已然成为天津人冬日里“以武识文”、滋养身心的独特方式。

记者 王轶斐
图片由受访者提供