

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

节气
24

今日9时
44分进入大寒节气

冬雪雪冬小大寒



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。

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。

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，不必像春天那样抻筋拔骨，要藏好精气神，为来年生机蓄力。”

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。它以柔美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