

一年最冷是小寒

□ 梁永刚

小寒虽然带个“小”字，却是一年中最早冷日子开始的标志，民间素有“小寒大寒，冻成一团”“小寒小寒，无风也寒”“小寒胜大寒，常见不稀罕”的乡谚，都是形容这一时节的寒冷。《淮南子·天文》曰：“斗指子则冬至，加十五日指癸则小寒。《月令七十二候集解》中说：“小寒，十二月节。月初寒尚小，故云，月半则大矣。”我国古代将冬至后的八十一分为九段，每段九天，称为“冬九九”，“三九”是最冷的时段，也总落在小寒节气内。

小寒时节正值数九隆冬，百花凋零，唯有梅花凌寒独自而开，故有不少与小寒有关的古诗词都写到了梅花，譬如宋代诗人朱淑真有诗云：“黄钟应律好风催，阴伏阳升淑气回。葵影便移长至日，梅花先趁小寒开。八神表日占和岁，六管飞霞动细灰。已有岸旁迎腊柳，参差又欲领春来。”宋代诗人杜耒在《寒夜》一诗中写到梅花：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月，才有梅花便不同。”

我国古代将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始雊”。古人认为



雁这种候鸟观察得细致入微，大雁顺阳气而活动，其迁徙是古人判断节气的重要依据之一。在小寒第一候时，虽然天寒地冻，大雁还在南方过冬，但它们已经感知到阳气萌动回升，雁群开始出现北飞迹象。到了第二候，已经是一年中寒冷的时节，喜鹊作为一种感知阳气萌动而筑巢的留鸟，开始冒着严寒筑巢穴，准备孕育后代，并将巢门南开，以躲避北方寒风侵袭。第三候中的“雉”是野鸡，在山中的野鸡也感阳气而发声，开始鸣叫寻找同伴。

说到小寒节气，不能不提旧时从皇室到民间都广为流传的“画图数九”习俗以及久负盛名的“九九消寒图”。据说，“画图数九”习俗自元代开始，当时的“九九消寒图”可谓各式各样，有铜钱形，也有梅花形，有文字形，也有葫芦形。不过，这些五花八门的图形满足了不同人群的需求。譬如，民间流行的一种梅花形的“九九消寒图”，就是专为闺中女子设计的，雅致中带着小清新。过完冬至这一天，女子贴梅花一枝于窗间，每天梳洗打扮之时，用胭脂涂满一圈，待到八十一圈全部涂满，原本洁白无瑕的梅花尽皆化身杏花，此时窗外已是燕子呢喃春回大地。文人的雅兴在笔墨游戏中体现得淋漓尽致，就连“九九消寒图”也不例外。在民间诸多文字形“九九消寒图”中，“亭前垂柳珍重待春风”最为著名。该图如九宫格一般，从右到左，写有九个双钩空心字：“亭前垂柳珍重待春风”，每个字（繁体字）都是九笔。每年冬至节前挂在室内，届时由室主人从头条第一天开始填起，逐日填廓，每天一笔。每填写完一字，便过一九，句成而九九八十一天尽。

小寒节气，北方天寒地冻、滴水成冰；南方大部分地区也是霜雪交侵，冷透肌骨。这时的农事活动，北方以积肥造肥、兴修水利为主，南方则需浇好冻水、培土施肥以使农作物安全越冬。常言说“三九补一冬，来年无病痛”，在养生方面，小寒时节则需要多食用一些温热食物。在饮食上，小寒节气中还有一项重要的民俗就是吃“腊八粥”。《燕京岁时记》中记载：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄，以作点染。”当然，民间的腊八粥只是一个统称，并不局限于八种食材，各地盛产的粮食作物不同，掺在腊八粥中的食材也是五花八门，如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、葡萄、白果、青丝、玫瑰、红豆、花生……制作腊八粥，多是在腊月初七晚上就开始洗米、泡果、按皮、去核，半夜时分开始用微火炖，直到第二天清晨才算熬好。

（作者为科普专栏作者，现供职于河南省平顶山市人大常委会）



冬天的日子，一件能让朋友圈沸腾的事情便是“雪”。最初是头天下雪，第二天的朋友圈里便尽是“显摆”自己在故宫、颐和园、圆明园踏雪品茗的情景，再然后就是天气预报说第二天有雪时，已现故宫一票难求的盛况。

红墙金瓦的故宫令人向往，相信在不同的人眼中有不同的故宫。走进故宫，脚下是澄浆砖铺砌的甬道，眼前仿佛出现了昔日居住在这里的那些对茶情有独钟的皇帝们，在举行清雅的茶宴。

据史学家研究显示，清代皇帝几乎个个都是品茶高手，其间最为突出的是浪漫多才的乾隆皇帝了。他在36岁的时候，品饮了雪水煮熟的三清茶，感其滋润，兴之所致，得著名的《三清茶诗》，为此还创设了著名的“三清茶宴”。

在这个雅宴上，人们只行喝茶、赋诗、听乐、观舞之事。最初的茶宴人数不定，多为皇亲国戚和王公大臣，后来就慢慢地人数上形成了定规：以18人为限。同时，由于茶宴的举办时间一般在每年的正月，于是满朝文武大臣莫不以能够奉旨进宫品茶成为新春时节的头等大事。

此时，君臣同饮的清雅茶品——三清茶因其材料一为松实，洁白如玉，清香可口；二为梅花，清香四溢，其五个花瓣，不仅象征五福，也象征着一年风调雨顺，五谷丰登；三为佛手，其性温凉，芳香开胃，且其谐音为福寿，象征着福寿双全。值得一提的，三清之一的松实，通常以炒食、煮食为主，而中国茶艺首创以其入茶，更使三清茶成为清雅的代名词。

当然，群臣欢聚一堂，品赏第一春的清茶，共迎新岁，祈求来年风调雨顺、国泰民安之余，最得意的就是来自皇帝的赏赐了。

到了清代，我国的茶品已经日趋齐全，绿茶、黄茶、红茶、青茶、黑茶、白茶均被列为贡茶的茶品，于是，群臣每每以获得来自官中的贡茶而作为身份高贵的象征。

笔者写到这时里，在心里替当时的皇帝叫屈。现代人都知道云南普洱茶以“能喝的古董”而著称，而当时的御茶房每年都要“清库”，以存放新贡茶。于是，可以想象，那位素以“更深何物可浇书？不用香敬用苦茗”“一有一味须自领”的乾隆皇帝，其实并未能得到茶间至味。反而是大臣们，或许还可以品尝到真味——如果他刚好获得的赏赐是云南普洱茶的话。据说，历史学家研究出这一条规律的时候，忍不住笑了。

在宫里不仅至高无上的皇帝们懂得品茶，后妃们也乐此不疲。资料显示，在中国历史上具有传奇色彩的慈禧太后就很喜欢喝茶，而且还经常用贡茶招待大臣——举行小型的茶会。话说有一次，她正在和三位大臣品茶，光绪皇帝突然驾到，搞得一千人甚是慌乱不堪——品茶，讲究的是在同一时空下，同品一款茶，感受每一泡间的不同层次感。当你浸润其间的时候，突然闯入一名“不速之客”，饮者是应该停下品茶的进程，重新冲泡一壶茶？还是请来客随自己继续饮那已冲泡了数泡的茶品？想来无论怎么操作都是不妥当的。因此，我们今天在筹划一次茶会的时候会郑重地提前宣布：须提前预约，拒绝空降。

当然，有皇帝参加的宫廷茶宴，除了著名的三清茶宴之外，还有经筵赐茶、视学礼茶宴、临雍礼茶典、籍田礼茶宴、御殿赐茶、千叟宴茶、千秋燕茶、万寿宴茶等或由群臣或由后妃、命妇参加的茶宴，只是不同的茶宴有不同的寓意罢了。



唱响“节粮歌”

□ 单守庆

岁末，中国科普作家协会第八次全国会员代表大会暨2020年会召开。从大会发言到分论坛再到会后的交谈，有一种不断放大和扩散的声音——歌声。那是因为这次活动中有一个热门话题：流行歌曲的科学密码。也许是长期从事食品工作的职业敏感，我立刻由“科普歌”联想到“节粮歌”——不少歌曲里有节粮的内容。

在会议午餐的餐桌上，大家三三两两地就近交流。我和邻座的这位先生还聊出了“三同”：同年出生，同是上世纪70年代走上“爬格子”的写作之路，同在今天上午的会上当选理事。餐毕，他拍了一下我肩膀：“走，到我房间去休息。”我们由边吃边聊转换为边走边聊。来到他人住的房间，谁也没说“休息”两个字，而是接着聊同样的话题，甚至边聊边“唱”：歌曲里的科学、歌声中的节粮……

他的手机响了，他有点不情愿被这铃声打断聊天的样子，麻利地掏出手机接听：“对，我是章伟林，你是哪位？”这时，我好像突然发现：他有两部手机！因为我不曾同时拥有两部手机，也就好

奇地举起我唯一的手机给他来个现场拍照：他身穿大方格毛纺衬衣和皮坎肩外套，皮坎肩的一个兜里放着手机充电宝，另一个兜里放着手机，电线横跨皮坎肩纽扣，把手机和充电宝连在一起。我的目光从这“全副武装”的腰间上移，另一部手机正在传送他的声音：“对，歌曲里面有科学，歌声也能助力节粮……”我们聊天的话题仍在继续，只是他换了一个对话者。

听得出来，给他来电话的朋友也参加了上午的会。在等他们打电话的时候，我从手机里“百度”出《再唱这首歌谣》：

曾经的歌谣
依旧在耳边萦绕
吃光碗里的饭
想起母亲的微笑
再唱这首歌谣
始终在耳边萦绕
吃光碗里的饭
不忘耕种的辛劳
一粥一饭，来之不易
一谷一米，不能丢弃
一羹一汁，都是汗水
一菜一汤，好好珍惜

民以食为天，美德在勤俭
小米粒，大民生，
你我庆丰年
你庆丰年
他的通话在继续，我在“百度”里又查询到节粮歌儿歌童谣……

读书诵节俭，
征文写节俭，
演讲说节俭，
美术画节俭，
在校讲节俭，
回家也宣传。
假日上街去，
帮忙发传单。
发现浪费忙劝阻，
节俭风气天下传。

仍在打电话的章伟林是诗人，曾获“浙江省优秀科技工作者”等荣誉称号。如今，他既坚持繁重的科普创作，又经常组织开展科普创作交流活动，还兼任中国科普作家协会创作实验基地主任、《科普作家报》《中国科普小作家报》负责人，实在是够忙的。我终于明白了他为啥比我多拥有一部手机。

他和那位朋友说“再见”之后，我双

手捧起手机，接着和他面谈：来，老兄，给您读一首手机里的《惜粮“一”字歌》：

一滴油，要珍惜，油菜种来不容易。
一粒米，要珍惜，稻谷种来不容易。
一颗菜，要珍惜，菜农种来不容易。
一只梨，要珍惜，果农种来不容易。
不容易，不容易，一粥一饭要珍惜。
章伟林先生听罢，很感慨：我较早加入了中国诗歌学会，歌曲的群众基础广泛，流行范围广泛，传唱时间久远，不仅传播勤俭精神，还有节粮方法。记得有一首童谣《吃馒头》：“吃苹果，要削皮。吃梨子，要削皮。吃馒头，不撕皮，因为皮子是粮食。”儿童歌谣、民谣歌曲、流行歌曲等很多的歌，都在唱响“节粮歌”。

（作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

浪费可耻 节约为荣

冬季养生有讲究

□ 刘晓蔓 程景民

体的基础代谢率，加快皮肤血液循环，帮助人们抵御严寒。排骨作为我们日常中吃的肉类，蛋白质含量丰富，能为我们在冬日提供能量。

香菇牛柳

香菇热量低，蛋白质、维生素含量高，能促进体内钙的吸收。牛肉的蛋白质含量丰富，有滋养脾胃、强筋健体的功效，很适合冬季食用。

红薯粥

冬季红薯大量上市，红薯中含有大量的维生素与膳食纤维，对于老年人或者便秘患者来说有很好的润肠通便作用。红薯中含有大量的钾元素，对于心脑血管病患者很有好处。红薯中的糖蛋白还能提高人体的抵抗力。

鲫鱼汤

鲫鱼营养丰富，所含脂肪少，蛋白质及

微量元素多，具有益气健脾的功效。鲫鱼汤中所含的有害胆固醇较少，常吃鲫鱼对心脑血管病患者来说大有好处。但要注意，鲫鱼不能与冬瓜、蜂蜜、猪肝等同食。

紫菜蛋花汤

紫菜蛋花汤是最平常不过的一道汤，但

这汤营养价值却很高。紫菜中含有丰富的碘，能够帮助刺激甲状腺的分泌。紫菜中鲜味元素突出，能够引起人的食欲，让人在冬日里胃口大开。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

呵护身体做到“三要”

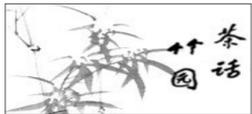
除了日常饮食，要想在冬日里有一个好身体，还有“三要”一定要遵循。
脚要暖 “病从口入，寒从脚起”，要注意脚部保暖。对于老年朋友来说可以选择棉鞋或者厚度的羊毛袜子，爱美的年轻女性更要注意。泡脚也是一种保暖脚部的方法。泡脚的水温不宜过热，最好40℃左右，糖尿病患者及心脑血管病患者泡脚时间不宜过长。

睡要早 进入冬季，天黑的早了，白昼越来越短，黑夜越来越长。与这种自然相对，人体的作息也要做出相对的改变。冬季最好早睡，尽量做到不熬夜。

头要暖 头颈部是最容易受寒的地方，冬季又是心脑血管疾病的高发期，保证颈部不受寒可以减少多种疾病的发生。现在昼夜温差较大，中老年朋友出门不妨戴条围巾、披肩或者戴顶帽子。头颈部不受寒，身体才能好。

隔离杂记

□ 刘晓蔓



人工+大数据=天罗地网

在广州工作的发小想到酒店看我，我说只能14天之后。“你们隔离是免费的吗？”“不是，吃住、核酸检测完全自费。”这也是隔离期间最常有问答。

隔离期间不能跨出房门半步，只可收快递不能寄信发快递。即使住在广州，家人可以送东西进来，但行李不可以提前取走，半张纸片也带不走。

每天上午10点、下午16点测体温，过了这两个钟点没听到门铃声，会忽生惶恐，感觉自己被遗忘……

9月9日下午接到广州某派出所电话，念我身份证号，问是不是我，问从3号晚上到现在是否有离开房间，离开酒店。我老老实实恭恭敬敬地表示：天罗地网风雨不透，“连苍蝇都飞不出去”。

幸亏是网络大数据时代，与外界的交往24小时顺畅，我们与客房、餐饮、医务、保安、保洁隔着厚厚的防护，但亦可时时感受到他们的存在。

话说我是幸运的，6月有亲戚从澳洲回

来，在广州另一酒店隔离，房间的冰箱加着锁；7月初女儿在厦门隔离，不能点外卖，必须酒店餐。他们没听过建群一说，有困难自己想办法，没辙了求助前台，能否解决了看造化……我这冰箱里有雪碧、可乐；入住当天即入群，有事情电话沟通，也可以群里沟通，总会有服务员跟进解决。新进群有的疑惑到群里讨教，“老”客人会分享一些心得。隔离的客人基本互不认识，倒时差睡不着时在群里聊天，天南地北的凑在一起，感觉挺温暖。话说相逢即是缘，在这个特殊年份的缘分更属难得，惜福感恩！

隔离第二周开始读《心流》，开篇的金句就与现实很搭：适当的独处有利于形成自我。幸福源自内心的秩序。窃以为，眼下关心自己有能力关心的资讯，做好自己力所能及的事情，可大大减少不必要的焦虑，有助于提高幸福感。

隔离酒店的广州美食

“早晨醒来第一件事抓起手机订餐，就像登机前几个月每天早上必填健康码。”

几天之后时差基本回正轨，不再晨昏颠倒，也就有了精力观察身边趣事。早餐后靠在窗边的沙发上，先八卦一通日常琐碎，等待测体温时整理内务，之后再看看电子书，很快就到了午餐时间。

入住两周，酒店一日三餐，套餐菜单无重复，不点套餐可以点人气单品、精品小

炒、特色小吃，餐饮部的小程序方便实用，每次“逛”完心情老好了，下单完成即开心期待，想象着打开餐盒时的色香味……曾经某天在“人气单品”里纠结，陈皮枣茸燕清远鸡，客家咸香鸡，还是炸鸡果汁鸡扒？早餐后餐饮部在群里推咖啡热饮，下午茶时间在奶茶果汁和广式点心。菠萝包、糯米鸡、马蹄糕、三丝菜心炒米粉、瑶柱冬菇滑鸡粥……光看着名儿就心情愉悦，何况又是那么熟悉的味道，在南方长大的怎会不喜欢。

禁足的日子，酒店餐饮和外卖显然属于治愈系，美食最能引发共鸣，是最快乐的话题。9月9号那天，“新鲜出炉的烧鸭，数量不多，只有8份！”配图酱红透亮、鲜香诱人的样子，群里哗然。之后有网购了体重计的在群里分享，“见”者求借。当然这是玩笑。

选择在广州隔离，当然是冲着美食而来。第一天早上无意中分享了酒店的套餐菜单，没想到家里人很感兴趣，尤其生活在南方的老姐，提醒我每天记录三餐心得，一来打发时光，二来记下喜欢吃的菜，以后饿了可以借鉴。好歹这也是每年广交会的指定酒店，粤菜做得还是很有水准的，多难得的机会。美食引发“后遗症”，日记两则略见一斑。

9月13日：8月30日入住那拔今天上午解禁，下拨解禁的该是我们了。餐食难得的可口，解禁后能否继续住些日子，与前台联系答曰：隔离期满须立即离开。

9月16日：不能出门骑车、屋里也没骑

加垫，周围还天天都是美食铺天盖地，如果这14天还能不胖的话，也就多亏离家前随手拿了个弹力带。

隔离第14天“解放日”

9月17日：早晨，雨过天晴见彩虹，好兆头！很美好的一天。10:00之后可以下楼办理解除隔离和退房手续。

窗外环城高速每天上演由北往南的大堵车，以后可就看不到了。对了，一会儿跟着电梯下到一楼，该先迈哪条腿？从某个角度来说，这十几天是“悬”在半空没接到地气的。

虽然把14天集中隔离看作一场收心养性的短暂修行，但真到了这段日子结束的时候，还是有“终于自由”的感觉，毕竟这种隔离终究非你本愿。从1月份到现在，被疫情阴影笼罩的日子暂告一段落，甭管是踢了半场还是全场加时赛，看热闹看笑话的都可以歇歇了。

特殊年份每个人都有自己的特别记忆，隔离的滋味不是每个人都能尝到，现在中国民航的“五个一”变成“五个二”了，如果政策不变，会有更多人要体验集中隔离。等待结账退房的时候突发奇想，集中隔离以后会不会变成一个产业？一群本可以直接回家的人被集中于酒店住上半个月，可以带动酒店业、周边餐饮和快递外卖的？只不过综合成本太高了些。（下）