

大寒至 冬即尽 春将始

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



“时至岁末有大寒，天寒地冻雪满山。”1月20日是二十四节气的最后一个节气——大寒，很多人似乎也陷入了情绪的寒冬，该如何化解呢？

为何产生冬季综合征

自古以来，中国的文学家、诗人就用艺术的方式刻画了人们的心情随着天气而产生的变化。晋代傅玄《大寒赋》写出了凄凉悲壮：“严霜夜结，悲风昼起，飞雪山积，萧条万里，百川明而不流兮，冰冻合于四海。扶木憔悴于汤谷，若华零落于蒙汜。”宋代邵雍的《大寒吟》：“旧雪未及消，新雪又拥户。阶前冻银床，檐头冰钟乳。清日无光辉，烈风正号怒。人口各有舌，言语不能吐。”人们的舌头仿佛都被寒冷冻住，不能言语。而萧瑟荒凉不由得让陆游起了“不为山川多感慨，岁穷游子自消魂”的思乡之情。

万物萧瑟的季节也让现在一些学生郁郁寡欢，无精打采，注意力不能集中，学习效率降低，睡眠质量变差。受到季节的影响而产生的抑郁情绪，被称为“冬季综合征”。

冬季综合征的产生有多种原因，一种认为是因为人类和其他动物一样，身体感知到温度的下降，出于本能减少活动；加上现代人生存和学业压力大，每天披星戴月出门，更会产生强烈的失控感、无力感和焦虑感。还有研究发现，光照会影响人的内分泌。“大寒雪未消，闭户不能出。”如果学生总是在室内学



视觉中国供图

习，缺乏阳光照射和户外活动，导致维持人体情绪平衡的神经递质“5-羟色胺”分泌不足，就容易增加情绪低落、感时伤世、慵懒贪睡等情况。

积极运动改善心情

改善冬季综合征的一个重要方法是增加户外活动。冬天很重要的就是冰雪运动，当下各地都在开展冰雪节，包括现在最热门的旅游城市哈尔滨，也以其冰雪活动而著称。运动能促使身体分泌内啡肽、多巴胺等多种化学物质，让人感到愉悦。很多冰雪运动属于中高强度的有氧运动，让人兴奋，心跳加速。加上团体活动也能促进社交，比如最简单的打雪仗、堆雪人都能够释放压力、增强自控，让人产生积极的感受。

1月14日，国家卫健委召开新闻发布会，介绍冬季呼吸道疾病防治和健康提示，北京中医医院院长刘清泉提出了三点建议：一是可以适当用温水、花椒水或姜水泡脚；二是饮食调养，增加摄入一些脂类，比如羊肉、牛肉等，同时搭配胡萝卜、白萝卜、菠菜、山药或冬瓜等新鲜食材，能够达到阴阳平衡、寒热均衡；三是最重要的，要适量运动。刘清泉介绍，大寒季节适宜慢跑、打太极拳、练八段锦，年轻人可以打篮球。但要注意运动强度，不宜过于剧烈，避免出大汗。同时，室外活动不可起得太早，应该等太阳出来以后再去活动。

换个角度看冬天

实际上，并不是所有人在冬天都会患季节性的抑郁，更容易感到精神压力

的是那些性格内向、敏感脆弱、自卑自责、孤僻偏执、不爱运动、饮食不规律的人，或者遭遇了心理应激事件的人。

因此，我们可以教孩子换个角度看问题，大寒是最冷的时节，也是冬去春到的转折点。元稹在《岁寒知松柏》中写道：“冬与春交替，星周月讵存？”大寒意味着一年循环的结束，冬已至，春不远。“明朝换新律，梅柳待阳春。”鼓励孩子不拘于当下，远瞻前景，心怀希望，多冷的冬天都会过去，只要坚持下去，就会迎来春回大地，新芽绽放。

（作者系教育科普作家）

《相关链接》

大寒三候

大寒，同小寒一样，都是表示天气寒冷程度的节气，“大寒”是天气寒冷到极致的意思。大寒在岁终，冬去春来，大寒一过，又开始新的一个轮回。我国古代将大寒分为三候。一候鸡始乳，二候征鸟厉疾，三候水泽腹坚。

鸡始乳：或许是感受到了气候的变化，家里的母鸡开始孵小鸡了。

征鸟厉疾：冰天雪地的时节，鹰隼之类的掠食者也常常忍饥挨饿，一旦发现猎物就迅猛地俯冲、扑食，以补充能量抵御严寒。

水泽腹坚：水域中的冰一直冻到中央，厚而实。而寒至极处，物极必反，坚冰深处春水生。

据说，这是我国最早的一副春联

——探寻春联（一）

□ 顾军

春联是国人每逢春节时在门上张贴的对联，因为在春节张贴，顾名思义为春联。春联又叫春贴、门对，是用形式工整、内容精美的文字，表达人们的美好愿望和新年祝福。

据说，后蜀末代皇帝孟昶书写的“新年纳余庆，嘉节号长春”是我国最早的一副春联，表达的意思是：新年享受着先代的遗泽，佳节预示着春意常在。这里的“嘉”和“佳”都表示美好，“长”和“常”都表示时间长久。

新年和佳节会给人带来更多的希望，我们就来说说“年”和“节”。

年

甲骨文 金文 小篆 隶书 楷书

“年”的字形演变

先看看“年”。“年”的甲骨文字形是由“禾”和“人”两个部分组成的，表示一个人在背着稻谷，所以是一个会意字。金文的“年”在“人”的中间加上了一个圆点，小篆中的圆点变成了横笔，讹变成为“千”字，隶书和楷书的字形进一步变为线条化的符号，已经难以看出“年”造字的意图所在。

从甲骨文字形来看，“年”本来的意思是庄稼成熟。后来“年”还可以表示一年的收成。《孟子·齐桓晋文之事》：

编者按 行至岁末，兔年已经进入腊月，春节的脚步越来越近，年味儿越来越浓。张贴福字、春联是我们庆祝新年必不可少的仪式。即日起，在兔年腊月和龙年正月期间，本版“中华字课”栏目将聚焦千百年流传下来的“热门”春联，讲解其中一些字词的来源、演变、意义，让更多读者了解并传承悠久的民族传统文化。

“乐岁终生苦，凶年不免于死亡。”“凶年”是灾荒之年，也就是指那一年收成不好。“年”可以表示一年的收成，因此又可以把十二个月的时间称作一年。《孟子·滕文公上》：“禹八年于外，三过其门而不入。”过了一年就意味着增加一岁，所以“年”又可以表示年龄。《列子·汤问》：“年且九十。”“年且九十”是指愚公的年龄将近九十岁，用愚公的年老体迈与他不怕困难的移山精神形成鲜明对比。“年”还可以指寿命，也就是人一生的岁数。《愚公移山》：“以残年余力，曾不能毁山之一毛。”这里的“残年”是指愚公生命中的晚年。

节

金文 小篆 隶书 楷书（繁体） 楷书

“节”的字形演变

再看看“节”。在金文和小篆的形体中，“节”都是由“竹”和“即”两个部分组成，“竹”表示“节”的意义（“节”本来是指竹子上分枝长叶的部分），“即”表示“节”的读音。在小篆和楷书的繁体字中，“节”仍然是由“竹”和“即”两个部分组成，只是更加符号化。而“節”简化成“节”之后，虽然“節”读作jié，可以表示“节”的读音，但已经很难从部首“艹”看出“节”本来的意义了。

“节”本来的意思是竹节。《晋书·杜预传》：“譬如破竹，数节之后，皆迎刃而解。”也可以泛指植物枝干交接的地方。《易·说卦》：“其于木也，为坚多节。”甚至是指动物的骨节或关节。《庖丁解牛》：“彼节者有间，而刀刃者无厚。”由于两个竹节之间是竹子相对独立的一个部分，所以“节”还可以指整体的一部分。例如“章节”，可以把一“章”的整体分成多个“节”。人们可以把时间切分成多个部分，所以“节”又有“时节、季节”的意思，例如“季节”“节令”。时间中一些重要的节点也被称作“节”，例如“春节”。

（作者系广西语言学会理事，文学博士，桂林电子科技大学外国语学院汉语国际教育系教师）



有趣·有料·有效

嘉 节 号 长 春

新 年 纳 余 庆