



廿四节气

每年公历12月7日左右,太阳到达黄经255度时,即为“大雪”节气。《月令七十二候集解》说:“大雪,十一月节,至此而雪盛也。”

古人把这个节气命名为“大雪”,是因为“雪”是寒冷的产物,代表寒雨天气,这节气的特点是气温显著下降、下雨或下雪。“大雪”名称是个比喻,反映的是这个节气期间气候变化,寒流活跃气温下降、降水增多,并不是表示这个节气期间下很大的雪。但是大雪节气之后,天气会越来越冷,下雪的可能性大增。因此,进入“大雪”节气,预示着雪将由小到大,降雪天数和降雪量比小雪节气增多,特别是在强冷空气前沿、冷暖空气交汇的地区,雪会下得很大,范围也更广。

中国古代将大雪分为三

候:“一候鶡鴒不鸣;二候虎始交;三候荔挺出。”是说此时因天气寒冷,寒号鸟也不再鸣叫了;此时是阴气最盛时期,所谓盛极而衰,阳气已有所萌动,老虎开始有求偶行为;“荔挺”为兰草的一种,感到阳气的萌动而抽出新芽。

大雪时节,中国大部分地区已进入冬季,最低温度都降到了0℃或以下,在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区,会降大雪,甚至暴雪。

在中国民间有一句俗语:“小雪不见雪,大雪满天飞”。意思是说,如果小雪期间没有下雪,那么到了大雪时节,会出现雪花纷飞,漫天飞舞的现象。气象专家介绍,在这句俗语的背后,体现了劳动人民的经验和智慧。在小雪节气,太阳通常到达

黄经240度,这个时候冷空气南下,气温开始下降,来自西部利亚的寒潮和冷空气活动比较频繁,一旦水分充足,温度降低到一定程度,便会形成降雪。但是小雪节气并不一定会下雪,这样水分积攒会延后到大雪节气,天气进一步变冷,水分充足,便形成了大雪满天飞。大雪节气,太阳来到黄经255度,这个时候气温下降比较明显,下雪的概率远比小雪节气大得多。

进入大雪节气后,寒冷的空气会导致皮肤收缩,引起表皮血液流通不畅,加上身体细胞的脆弱性,不注意保暖容易着凉、损伤身体,因此,大雪节气时,市民可以穿羽绒服、大衣帮助御寒,还要注意风邪和寒邪的侵入,尤其是头部和脚部。这是因为,

一些疾病的发生,与不注意保暖有很大关系。

大雪节气,室内气候干燥,新鲜蔬菜减少,会造成维生素B缺乏而诱发口角炎。因此,冬季应多喝水,多吃水果和蔬菜。在饮食上,适当多吃大蒜、韭菜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、山药、桂圆、栗子及杏脯等性属温热的食物,以便助于御寒。同时,注意少吃肉食,多吃蔬菜和温性水果,宜多喝粥。

由于室内外干燥,空气湿度很低,一定要多喝水。此外,大雪节气,要注意保持情绪的的稳定、平和,起居和运动有规律。冬季日短夜长,要注意早卧迟起,不要熬夜,不要过早起床晨炼,“必待日光”。

(综合自新华社、央视、十堰晚报等)

节气诗词:
古诗词中的“大雪”

大雪

〔宋〕陆游

大雪江南见未曾,今年方始是严凝。
巧穿帘罅如相觅,重压林梢欲不胜。
毡幄掷卢忘夜睡,金羁立马怯晨兴。
此生自笑功名晚,空想黄河彻底冰。

江雪

〔唐〕柳宗元

千山鸟飞绝,万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。

夜雪

〔唐〕白居易

已讶衾枕冷,复见窗户明。
夜深知雪重,时闻折竹声。

大雪十一月节

〔唐〕元稹

积阴成大雪,看处乱霏霏。
玉管鸣寒夜,披书晓絳帷。
黄钟随气改,鷄鸟不鸣时。
何限苍生类,依依惜暮晖。



“侨”见乡味

闽南人的一生都离不开“它”



“鸡蛋脑袋,赛如核桃;绿豆眼睛,远近能瞅;箭杆脖子,一尺五大;五花硬盖,风雨不透;白色肚囊,泥水不馐;鸭子巴掌,分水两流。”小时候这首经常吟唱的童谣,把龟形容得十分生动有趣,每每看到乌龟,就会勾起儿时的回忆。

在闽南地区,处处藏匿着与龟有关的文化。在这里,乌龟是长寿、财富、荣耀的象征,闽南人对龟的崇拜虽然继承了中原文化,但与众不同的是,闽南人不仅将龟视为吉祥物,而且是以食品、祭祀品、寿品、礼品、收藏品等作为“福禄寿喜财”的象征,形形色色的闽南崇龟文化,体现了闽南民俗文化的独特思想内涵和寓意。

闽南地区的崇龟习俗由来已久,从出生到死亡都有龟的陪伴。龟粿,就是最典型的代表物品。逢闽南祭祖、祭神等大小民俗节日,供桌上均少不了龟粿,人们用龟粿敬神、祝寿、辟邪等。

龟粿是闽南地区特有的民俗祭祀品和民间小吃,龟粿印模中所描刻的龟纹、寿字等吉祥图案,象征着闽南百姓对美好生活的祈求。龟粿的造型不固定,随着时代的变迁,龟粿的用途也多样化,而根据用途不同,龟粿造型也更为丰富。如:做寿,定制的龟粿就要印上寿桃,再用红色粿搓成长条,在龟粿背上摆出“寿”字;逢人婚庆,定制的龟粿就要用红色粿搓成长条,在龟粿背上摆出“双喜”……

在闽南还有一种有趣的民间活动——乞龟。犹记得,乞

与世界共享福茶的味道

近日,以“福满四海 茶香世界”为主题的2023年(第四届)海丝茶文化论坛在武夷山市开幕。近40个国家和地区的驻华使节、国际友人、海外华侨华人、海内外茶界专家学者、茶企茶商、青年网红代表等逾200人,齐聚万里茶道起点城市,叙茶缘,话茶事,谋茶业。

一片叶子引发的共情

一部国茶史,半卷出福建。在世界茶文化发展的历史画卷中,几乎每一帧都飘着福茶的芬芳。

其中不能不提的,是始于17世纪的“万里茶道”。这条长达13000多公里的国际商道,从武夷山市武夷街道下梅村出发,横跨亚欧大陆,直抵俄罗斯恰克图。

“丝绸之路”上福茶飘香

“如今,越来越多的福建茶企走出国门,开拓国际市场。”澳中企业家委员会主席陈壬认为,过去,中国茶叶出口以原料茶为主,如今要转向“品牌出口”,“茶企应当通过品牌建设,不断提高茶叶品牌在海外的知名度与美誉度,变原料茶出口为成品茶出口,变大宗货出口为高附加值产品出口,

让更多国际友人分享中国好茶”。

福建侨海资源优势明显,旅居世界各地的闽籍侨胞近1600万人,分布在世界188个国家和地区。2022年,“中国传统制茶技艺及其相关习俗”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,其中包括福建的6个非遗项目。

不断壮大福茶“朋友圈”

“中国茶文化源远流长,是当之无愧的‘国潮’。”来自也门的传播官马森,就读于华侨大学。他认为,互联网时代出生的“Z世代”,习惯了数字化生活方式。“国潮”的振兴,可利用短视频、直播等全新的传播媒介,通过全新的话语体系,让茶文化真正走进全世界年轻人群体。

事实上,网红们已逐渐成为

文化

“福”文化

文化,在世界各国延伸出了英国下午茶、日本茶道、韩国茶礼、俄罗斯甜茶、蒙古国奶茶、马来西亚拉茶、新加坡肉骨茶等各具特色的个性茶文化,形成了一体多元的文化形态。这片神奇的叶子引发海内外爱茶之人的共情。从中,我们可以深刻感受到文明交流互鉴带来的茶文化多样性。

“为了讲好非遗故事,我们打造‘清新福建下午茶’‘茶和天下’等茶文化主题品牌活动,结合非遗展演展示,与海内外爱茶人士一道推广福茶及福茶文化。”福建省文旅厅二级巡视员林丽永说,这些活动已在马来西亚、美国、澳大利亚等国家举办,并走进联合国。

学校副主任Edward McKenna则认为,在国际上,许多年轻一代对传统茶文化知之甚少。要扩大年轻人的“朋友圈”,既要利用新的传播手段,创作出更多优质的社交媒体内容,还应当要充分理解他们的消费偏好与习惯,加大产品改革创新力度,丰富产品形态,让传统茶文化与年轻人走得更近。

(张辉 来源:福建日报)

本报转载使用的部分文章及照片因不能与作者取得联系,请作者与本报联系,以便领取稿酬