



中唐·元稹《咏廿四气诗 大雪十一月节》

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

二十四节气之大雪：天人宁许巧，剪水作花飞

“小雪封山，大雪封河”，北京时间12月7日17时33分将迎来大雪节气，意味着仲冬来临。此时节，0℃以下的气温成为我国北方地区常态，雪一场场多了起来，也大了起来，生活的场景常常进入雪花纷飞、雾凇挂满枝的冰雪世界。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，大雪是二十四节气中第二十一个节气，也是冬季第三个节气。节气意义上的“大雪”与天气预报中描述降雪量的“大雪”没有必然联系，大雪节气是说天气更冷了，降雪的可能性大大增加，但雪量不一定很大。

雪花永远都眷顾着北方。这不，刚刚过去的11月，东北地区就已经经历了多轮降雪，部分地区的降雪量逼近或突破历史极值；华北地区也迎来初雪，只不过雪量还很小。

由国庆表示，下雪虽然给人们的出行带来诸多不便，但也送来一片银装素裹的冰雪世界。很多人喜欢在下雪的日子里到雪中嬉戏，一边欣赏银白色的雪景，一边堆雪人、打雪仗，尽情释放着童心未泯的喜悦。

雪是冬天独有的浪漫，飞舞的雪花，给世界带来轻盈和洁白的同时，也带来了丰盈

和隽永的诗意。

“旋扑珠帘过粉墙，轻于柳絮重于霜”“应是天仙狂醉，乱把白云揉碎”“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”……在古人笔下，雪，或俏皮，或婉约，或豪迈，充满诗情画意。

咏雪往往离不开梅。在冬天，雪花和梅花是最好的搭档，更是最美的绝配。有梅无雪不精神，有雪无梅亦清冷。唐人崔道融说：“数萼初含雪，孤标画本难”，宋人卢钺也说：“日暮诗成天又雪，与梅并作十分春”。

仲冬时节，北方雪花纷飞，南方早梅初绽，虽然“天各一方”，但并不影响人们释放想象力，感受“雪绕梅花舞”的美妙意境。

大雪时节，冷空气活动频繁，寒潮侵袭加剧，雨雪范围会进一步扩大。“夜深知雪重，时间折竹声”，很多人心底都渴望着一场大雪从天而降，纷纷扬扬，潇潇洒洒，犹如童话世界。

在这寒冷的冬日，炉火正旺，暖气融融，不妨约上三五好友围炉闲坐，煮茶温酒，在惬意时光中等一场白雪皑皑，邂逅一场纯净的浪漫。

转自《新华网》

农谚寄深情

“大雪天不冷，明年倒春寒”“大雪若下雪，来年雨不缺”……说起大雪节气，总能想到许许多多农谚。这些农谚，既通俗简约，又朗朗上口，不仅蕴藏着先民农耕岁月的劳作经验与智慧，而且寄托着人们对丰收的希望和对土地的深情。

我国自古以来就是农业大国，先民根据节气来判断天气及播种、收割时间等，大雪与小雪一样，是反映气温与降水变化的节气。

“小雪封地，大雪封河。”许多河流都冻住了，小雪节气，雪往往随下随融，到了大雪，雪常常随下随积。有了皑皑积雪，才有银装素裹的景色，才有万山积雪的意境。

谚语有云：“瑞雪兆丰年。”严冬积雪覆盖大地，可保持地面及农作物周围的温度不会因寒流侵袭而降得很低，为冬作物创造了良好的越冬环境。“腊月大雪半尺厚，麦子还嫌被不够。”麦子喜欢厚雪覆盖，雪厚麦子长得好，收成才好。积雪融化时又增加了土壤水分含量，可供农作物春季生长的需要。同时，雪水中氮化物的含量是普通雨水的五倍，还有一定的肥田作用，所以有“今年麦盖三层被，来年枕着馒头睡”的农谚。

“大雪多除田边草，来年肥多虫害少。”大雪时节的除草灭虫、越冬管理不可忽视。若下雪不及时，需在天气稍转暖时浇一两次冻水，提高小麦越冬能力。“景象渐寒，畜舍堵严。”人们除了修葺禽舍、牲畜圈墙，助禽畜安全过冬外，还要加紧冬日兴修水道、积肥造肥、修仓、粮食入仓等事务，正所谓“大雪纷纷是早年，造墙修仓莫等闲”。

我国幅员辽阔，各地的谚语也不尽相同。广西有“大雪不冻倒春寒”，河北有“大雪不寒明年旱”，山东有“先下小雪有大片，先下大片后晴天”，浙江有“冬雪回暖迟，春雪回暖早”等农谚。

转自《聊城日报》

大雪：雪如何成为中国山水传统中的代表性意象

《月令七十二候集解》中说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”意思是大雪是农历十一月的节气，这时候气温已经降到一年中最低的一段时期，降雪的可能也变得最大。

雪寒冷洁白，积雪覆盖之下，世界都变成一片冰清玉洁。“由此，雪也成为中国山水传统中的代表性意象。”华东师范大学非物质文化遗产传承与应用研究中心研究员方云说。

唐代诗人柳宗元的《江雪》，短短二十个字就描绘了一幅幽静寒冷的画面：在下着大雪的江面上，一叶小舟，一个老渔翁，独自在寒冷的江心垂钓。远离尘世，超凡脱俗，清高孤绝，这是“雪”在中国古典文学意境中的常见意象。在诸多经典文学作品中都有表现。

方云提到了明末清初文学家张岱的名篇《湖心亭看雪》：“崇祯五年十二月，余住西湖。大雪三日，湖中人鸟声俱绝。是日更定矣，余拏一小舟，拥毳衣炉火，独往湖心亭看雪。雾凇沆砀，天与云与山与水，上下一白。湖上影子，惟长堤一痕、湖心亭一点，与余舟一芥、舟中人两三粒而已。

到亭上，有两人铺毡对坐，一童子烧酒炉正沸。见余，大喜曰：‘湖中焉得更有此人！’拉余同饮。余强饮三大白而别。问其姓氏，是金陵人，客此。及下船，舟子喃喃曰：‘莫说相公痴，更有痴似相公者！’”

云天一色苍茫，在大雪掩映下，一切都化作极简。“一痕”长堤，“一点”湖心亭，“一芥”小舟，人在舟中只有“两三粒”……张岱用寥寥几笔，传达出了天长永阔的壮大境界。作者在湖心亭偶遇知己，同饮作别时才问及姓氏。都说酒逢知己千杯少，在这里，“雪”更是衡量知己的标准。在大雪天同登湖心亭，如此之“痴”，已经不需言语多说了。

与之相似的还有“雪夜访戴”的故事。这一典故出自南朝文学家刘义庆的《世说新语》。

“王子猷居山阴，夜大雪，眠觉，开室，命酌酒，四望皎然。因起彷徨，咏左思《招隐》诗。忽忆戴安道。时戴在剡，即便夜乘小舟就之。经宿方至，造门不前而返。人问其故，王曰：‘吾本乘兴而行，兴尽而返，何必见戴？’”

王子猷醒来见到一片白茫茫的雪景，突然想到戴安道。王子猷连夜乘小船，经过一夜才到戴安道所在的剡县，却到门前就返回了。有人问他为何这样，王子猷说：“我本来是乘着兴致前往，兴致已尽，自然返回，为何一定要见到他呢？”

“乘兴而行，兴尽而返”，这是魏晋文人的风骨和豁达，也是大雪之下才能激起的兴致和引发的生命态度。

转自《澎湃新闻》



民间此时藏冰腌肉

与文人雅士眼中的雪不同，在民间，大雪是一个重要的节气，自然也有许多“因时而作”的工作要完成。

民间有谚云：“小雪腌菜，大雪腌肉”。“大雪节气一到，家家户户都会忙着腌制‘咸货’。”民俗专家说，到了大雪时节，民间开始灌制香肠，将腌好的鱼、肉挂在朝阳的屋檐下晾晒干以迎接新年。“未曾过年，先肥屋檐”说的就是屋檐下挂满腌肉的样子。

大雪节气，还是古时官家和民间开始储藏冰块的大好时机。为了能够在炎炎夏日享用冰块，一到大雪节气，人们就利用打井技术，往地下打一口粗深的旱井，深度在八丈以下，然后将冰块倒于井内，封好井口，这样一来就大大延长了天然冰块的贮存期，等到来年夏季启用，冰块如新。

事实上，我国古代藏冰的风俗历史悠久，冰库的历史至少已有3000年，《诗经》《礼记·月令》曰：“二之日凿冰冲冲，三之日纳冰凌阴。”据史籍记载，西周时期的冰库就已颇具规模，当时称之为“凌阴”，管理冰库的人则称为“凌人”。西周时期的冰库建造在地表下层，并用砖石、陶片之类砌封，或用火将四壁烧硬，故具有较好的保温效果。当时的冰库规模已十分可观。

古人也热爱亲近自然，虽然大雪节气气温寒冷，但是如遇降雪，尤适合在冰天雪地里打雪仗、赏雪景。南宋周密《武林旧事》卷三有一段话描述了杭州城内的王室贵戚在大雪天里堆雪山雪人的情形：“禁中赏雪，多御明远楼，后苑进大小雪狮儿，并以金铃彩缕为饰，且作雪花、雪灯、雪山之类，及滴酥为花及诸事件，并以金盆盛进，以供赏玩。”

转自《澎湃新闻》

大雪节气养生“八宜”

大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律。中医素有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，所以从中医养生的角度出发，大雪节气正是进补的大好时机。湖南省卫健委健康中心发文提醒，大雪养生记住“八宜”！

一宜保暖：大雪节气后，天气寒冷，易受寒邪侵袭，应做好防寒措施，避免人体阳气受损、感寒而发病。重点要注意头部、腹部保暖。“头为诸阳之会”，护好头部，可以更好顾护阳气以御寒邪；腹部的保暖则可以防止寒邪侵袭脾胃、损伤正气。

二宜多饮：冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢。

三宜泡脚：保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。

四宜调神：冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动，慢跑、跳舞、太极拳、八段锦等都是消除冬季烦闷、保养精神的良药。活动量以微微出汗为宜，避免大量出汗。

五宜通风：冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，应注意常开门窗通风换气，以清洁空气，健脑提神。

六宜粥养：冬季饮食忌粘硬生冷。提倡晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。

七宜早睡：冬日阳气肃杀，夜卧尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

八宜进补：冬季宜温补阳气以御寒，滋补阴气以润燥，且此时进补也有益于来年阳气的开发。可以食用大白菜、芝麻润燥、莲藕、大枣、桂圆补中益气，羊肉、牛肉、大葱温补阳气。更可以食用一些如当归羊肉汤、香菇枸杞牛肉煲等药膳滋补养肝。但注意适度为宜，不可过补。

转自《健康时报》

中国的雪神是谁？

很多人熟悉“雷公电母”“龙王降雨”，却不知道在中国民间的神灵体系中，也有“雪神”的存在。

“中国雪神是滕六。”华东师范大学教授田兆元介绍，明代文学家张岱有一部百科全书式的著作叫《夜航船》，其中有“滕六降雪”一条，说的是雪神滕六。程登吉的《幼学琼林》“天文篇”更明确地说：“云神系是丰隆，雪神乃是滕六。”

雪神名“六”，来自雪花六瓣的自然现象，中国古人很早就以“六出”指代雪花。雪神姓滕，则是出自一本托言孟子和学生一起写的书《孟子外书》。

《孟子外书》的“文说篇”有这样一段记载：“滕文公卒，葬有日矣。天大雨，雪及牛目，群臣请弛期，天子不许。惠子谏曰：‘昔者王季葬涡山之

尾，乘水啮其墓，见棺前和’，文王曰：‘先君欲见群臣百姓矣。’乃出为帐三日而葬。今先公欲小留而托社稷，故使雪甚弛期。而更为日，此文王之志也。孟子曰：‘礼也。’”

滕文公去世后下了场大雪，不便按时举行葬礼。惠子说，这是先公（滕文公）想稍微停留一下，安抚社稷江山，所以降大雪延迟殡葬日期。

“这个故事透露出一个重要信息：滕文公可以通过降雪改变葬期，这岂不是能够主宰冰雪的降与停吗？”田兆元说，《孟子外书》中的这个故事是滕文公成为雪神的主要依据。雪神因此而姓滕，而为了和《孟子》书中的那个大名鼎鼎的滕文公相区别，便与“雪花六出”的典故结合，“雪神便姓滕而名六，雪神滕六就这样诞生了。”

但“雪神”在中国出现很晚，晚至唐代，文献

中才出现祭祀雪神的相关文字。田兆元认为，这与中国传统农业社会早期受雪影响较小有关，“过去，黄河流域的气候较如今要温和得多，冰雪在早期农业文明的核心地带没有太大的影响，所以，雪在早期的国家祭祀体系里没有席位。”

两宋以后雪神开始被广泛接受。两宋以下，诗词曲赋戏曲小说中，雪神滕六广泛出现，雪神滕六进入了中国文化的信仰系统和语言表达体系之中。而随着《夜航船》和《幼学琼林》这样一些百科式的著作问世，“雪神滕六”便成为一个基本的文化常识。

“如今，由于我们对于雪神滕六的传说近乎遗忘，中国雪文化的遗产也有濒危之虞。所以我们加强对于雪文化的认知和研究是有必要的。”田兆元说。

转自《澎湃新闻》