

## 节气常识

## 节气习俗

## 存粮储物 蓄以御冬

虹藏不见、天腾地降、闭塞成冬  
小雪三候

11月22日,我们将迎来24节气中的第20个节气小雪。此时太阳到达黄经240°,标志着冬季降雪开始,但雪量较小,故称“小雪”。《月令七十二候集解》有曰:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之辞。”

古人把小雪分为三候:一候虹藏不见;二候天腾地降;三候闭塞成冬。小雪的前五天,“一候虹藏不见”:“虹”即彩虹,和雨水有关。进入小雪节气后,因为温度下降的原因,雨变成了雪。而当天上不再下雨的时候,自然也就没有了彩虹。小雪的第六天到第十天是“二候天腾地降”。古人认为天为阳、地为阴,小雪之后,阳气上升、阴气下沉,阴阳此消彼长,阴气逐渐增多,阳气逐渐减少。小雪的最后五天为“三候闭塞成冬”。此时,天空中的阳气上升,地中的阴气下降,天地之间气机不畅,阴阳无法正常交流,万物失去生机,天地闭塞,从而转入严寒的冬天。

由于天气的变化,千百年来,勤劳智慧的民众形成了一些应对小雪节气的独特习俗。

冬腊风腌,蓄以御冬。一般在小雪过后,气温急剧下降,天气变得干燥,正是加工腊肉的好时机。因此,不少农家会在小雪节气后开始制作香肠、腊肉,待到春节时便可尽情享受美食。冬季除了荤肉,蔬菜也不可或缺。在东南沿海的浙江一带,便有在小雪节气腌菜的习俗,当地人称之为“腌寒菜”。清代文人厉惕斋在《真州竹枝词引》中就曾记载:“小雪后,人家腌菜,曰‘寒菜’”。

## 节气拾零

北方地区的小雪民谚:

河北:“小雪雪满天,来年必丰年。”这是农民朋友对小雪节气时下雪的赞扬,此时的雪水能抗旱防寒。

山东:“小雪收葱,不收就空。萝卜白菜,收藏窖中。小麦冬灌,保墒防冻。植树造林,采集树种。改造涝洼,治水治岭。水利配套,

“靠山吃山,靠水吃水”,小雪前后,乌鱼群、旗鱼、沙鱼等鱼类会来到台湾海峡。于是,沿海地区的渔民们便开始晒鱼干,以此储存干粮。

糍粑在南方地区有着深厚的文化底蕴。古时候,糍粑是南方农民用来祭牛神的供品,后来逐渐演变成南方地区传统的节

日祭品。如今,在南方某些地方,仍有农历十月吃糍粑的习俗,正如俗语所说“十月朝,糍粑禄禄烧”。

## 小雪民谚

修渠打井。”

河南:“立冬小雪,抓紧冬耕。结合复播,增加收成。土地深翻,加厚土层。压砂换土,冻死害虫。”

长江中下游地区流行的小雪节气的谚语与民谣:

江苏:“立冬下麦迟,小雪搞积肥。”

上海、浙江:“立冬小雪北

风寒,棉粮油料快收完。油菜定植麦续播,贮足饲料莫迟延。”

华南地区流行的小雪节气的谚语与民谣:

福建:“小雪点青稻”的说法,青稻指的是晚稻。

广东:“小雪满田红,大雪满田空”,这里所谓的红,不是指红颜色,而是指农活多,此时开始收获晚稻,播种小麦。

香蕉对血压的调节,主要和其中丰富的钾有关。充足的钾元素能促进人体对钠的排出,降低因高钠引起的血压上升;还能帮助舒张血管,增加氮氧化物生成,通过减少血液对血管壁的压力而降低血压。

苹果中较为丰富的黄烷醇能起到良好的降压效果。此外,黄烷醇还能降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平,对心血管健康有益。王璐

一项研究发现,高血压患者中常吃(每周吃3-6次)香蕉或苹果的人,全因死亡率降低24%-40%;而当患者对两种水果摄入频率都较高(每周吃3-6次)时,全因死亡率下降了43%。同时,该研究还发现,常吃其他水果,如梨、菠萝或葡萄,与高血压患者的全因死亡率没有显示出显著关联。

## 羡慕了! 退休族乐享“多彩丰润生活”

本报讯 “有机会在招行的舞台上展示风采,还能学到实用的理财知识!”近日,在招商银行青岛分行联合青岛日报报业集团老年生活报、青岛老年生活大学打造的“多彩丰润生活”品牌活动中,市民李阿姨的话道出了众多参与者的心声。从公益课堂的茶香雅韵到赛事舞台的芳华绽放,招商银行青岛分行以“文化+金融”的创薪赋能模式搭建“多彩丰润生活”展示平台,为中老年客群构建起兼具精神滋养与财富守护的服务生态。

“多彩丰润生活”以“满足客群需求、增强服务黏性”为核心,构建起“公益课堂+品牌赛事”的双轮驱动体系。公益课堂作为文化传播与金融服务的重要载体,将中华传统文化与金融知识沉浸式跨界融合。课堂上,茶艺师的演示行云流水,招行金融讲师则以“品茶需懂火候,理财需明方法”为引,将茶道“稳健平和”的理念与理性投资、风险防范的金融知识相结合。“以前觉得理财知识难懂,现在听着茶艺

课就能明白,招行这方法真贴心。”听完课的张阿姨拿着答题成功得的阳光普照奖说。除了茶艺课,公益课堂还涵盖养生、反诈科普、资产配置、养老规划等多元内容,真正实现了“文化润心、金融护航”的服务目标。

如果说公益课堂是精准服务的“毛细血管”,那么品牌赛事就是展现风采的“广阔舞台”。“赛事不仅给了我们展示的机会,更结识了志同道合的朋友。”活动期间招行青岛分行设置服务专区,为参与者提供理财咨询、手机银行操作指导等服务,将金融服务无缝融入文化活动之中,让大家在享受赛事乐趣的同时收获满满。

招行青岛分行表示,“多彩丰润生活”品牌以文化为纽带,将金融服务深度融入中老年生活场景,通过“文化赋能+金融护航”的差异化服务,形成独特的服务标签,用“有温度的服务”诠释着金融机构的社会责任。未来,该品牌将持续丰富内容供给,让银发生活更有品质、更有保障。刘娴

## 古人眼中的小雪时节

## 节气人文

让我们看看古人眼中的小雪,一同领略冬日的独特韵味,感受那诗韵般的美好佳篇。

## 《问刘十九》

唐·白居易

绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?

小雪时节,与朋友一起围炉饮酒,那是多么温馨快乐。白居易用四个简单的画面,捕捉到了小雪时节的冬日气息,新酒的香味、火炉的温暖、对雪天的期待、邀请朋友共享的愿望。在这样美好待遇的召唤下,不论刘十九多么铁石心肠,恐怕也无法拒绝吧。

## 《小雪》

唐·戴叔伦

花雪随风不厌看,更多还肯失林峦。愁人正在书窗下,一片飞来一片寒。

小雪飘然随风起,让人百看不厌,一幅冬季雪景的画面徐徐展开。雪落下,像花一样轻盈飘洒,漫天飞舞,若是更多

雪花飘到了远处,消失在树林和山峦之间,旋落旋融,想必林峦大地早已一片苍茫白雪。窗下苦读的士人,看着漫天飞扬的雪花,感到阵阵寒意,飞来的每一片雪,都打到了他的心尖上。大家是否也曾在窗边看过雪花飞舞?

## 《小雪后书事》

唐·陆龟蒙

时候频过小雪天,江南寒色未曾偏。枫汀尚忆逢人别,麦陇唯应欠稚眠。更拟结茅临水次,偶因行药到村前。邻翁意绪相安慰,多说明年是稔年。

一年一度的小雪节气又到了,江南景色都一般无二。江南小雪之后,景色与秋天差不多,江上丹枫,田间麦陇都还依旧。看着这美好的景象,不禁想着在水边结一间茅屋,像魏晋名士那样,在服食药物之后为散发药性而来到村边。听到村中老翁们在感叹,瑞雪过后,明年一定是个丰年啊! 李佳玲

常吃两种水果  
有助降血压

一项研究发现,高血压患者中常吃(每周吃3-6次)香蕉或苹果的人,全因死亡率降低24%-40%;而当患者对两种水果摄入频率都较高(每周吃3-6次)时,全因死亡率下降了43%。同时,该研究还发现,常吃其他水果,如梨、菠萝或葡萄,与高血压患者的全因死亡率没有显示出显著关联。

香蕉对血压的调节,主要和其中丰富的钾有关。充足的钾元素能促进人体对钠的排出,降低因高钠引起的血压上升;还能帮助舒张血管,增加氮氧化物生成,通过减少血液对血管壁的压力而降低血压。

苹果中较为丰富的黄烷醇能起到良好的降压效果。此外,黄烷醇还能降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平,对心血管健康有益。王璐