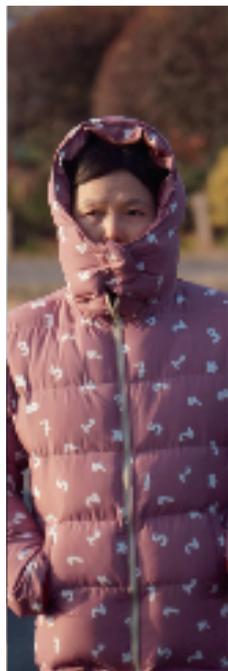


谈个天

春雨、夏满、秋处、冬雪，四季美好、天气变幻、时令美食以及二十四节气的独特韵味，成就了我们生活的一部分。

联系邮箱：
12697194@qq.com



早晨的西湖边有点冷
吴煌 摄

大寒至，年已近，春可期
最冷的时候到了
雪也传来新消息

待等阳光来 别忘了一起 负暄闲坐

本报记者 段罗君 方力

终于要迎来二十四节气中的最后一个节气——大寒，这是寒冬的结束，也是新生的开始。即将到来的冷空气，也让大寒节气来得格外应景，此时的冷，比小寒更深、更浓。本期的“谈个天”就来聊聊大寒的那些事儿。

四时运转，首尾相接，再过半个月，就是“立春”节气，我们又将迎来新一年的节气轮回。感谢大家的陪伴，和“谈个天”一起留下二十四节气记忆，见证春生、夏长、秋敛、冬藏，我们将携手奔赴下一个四季，继续记录春花秋月、夏风冬雪。

冷是意料之中 也来得合情合理

杭城冬天异乎寻常的温暖背后，必有冷空气虎视眈眈。这次不仅气温要掉进“冰窟窿”，裹挟雨雪而来的冷空气，还将带来南方人最熟悉又最害怕的湿冷。其实，冷是意料之中，也来得合情合理，明天就是大寒节气，这个时节本就是杭城一年中最冷的时候。

受冷暖气流的影响，今天下午起，雨势明显增大，部分可达中雨，局部大雨。降雨会带来明显的降温，今明天浙北地区最高气温下降明显，特别是明天，浙北大部地区最高气温仅剩7℃左右；浙南地区降幅相对小很多，明天的最高气温还能在10℃以上。21日~23日，冷空气不断补充影响，全省气温明显震荡下滑。

雪的消息也在变化。随着冷空气主体南下，21日夜里开始，浙西南地区就有可能飘点雨夹雪或雪了。目前来看，这波冷空气过程，低温和水汽配合度较好，看雪的可能性提高了，特别是浙西南地区雪量会比较明显，包括平原地区都有可能出现积雪。

23日早晨，浙江全省大部最低气温可达-2℃~-4℃，有冰冻，山区-5℃~-7℃，有严重冰冻。全省大部冰冻的天气要一直持续到25日，寒冷程度堪比去年12月的寒潮。

冷未必是件坏事。世界万物都有存在规律，“大寒不寒，人马不安”“大寒不寒，春分不暖”……老一辈口头相传至今的谚语，自有它的道理和智慧，如果该冷的时候不冷，那该暖时或许很难暖。

八宝饭里的“八宝” 和腊八粥一样吗？

杭州人年夜饭上必不可少的一道菜，大概率会是八宝饭。作为年夜饭压轴上场的甜点，八宝饭的地位丝毫不亚于春晚的《难忘今宵》。

不知道有没有人好奇过腊八粥里的“八”，究竟是哪八个？它和八宝饭里的“八宝”一样吗？

其实腊八粥的得名是因为喝粥的时间正好是十二月初八，俗称“腊八节”。

拿杭州人比较喜欢的灵隐寺腊八粥来说，食材有花生、红豆、莲子、桂圆、红枣、蜜枣、芸豆、白果、糯米、大米、桂花……细数之下可不止八种。

市面上的八宝饭种类很多，杭州人最爱传统的八宝饭，甜豆沙藏在猪油拌过的糯米里头，上面镶嵌着莲子、红枣、金橘脯、桂圆肉、蜜樱桃、蜜冬瓜、薏仁米、瓜子仁等果料。

记得小时候吃年夜饭，大家都会争抢装饰在上面的青红丝和红樱桃。

腊八粥和八宝饭里的“八宝”虽然不同，也不止八种，但每一种食材都寓意着美好的愿景和祝福，这点是一样的。

长辈们坚持在年夜饭的尾声，端上这道八宝饭，“过年一定要吃八宝饭，团团圆圆，幸福甜蜜。”大鱼大肉吃了，咸鲜酸辣也尝了，此时来一口软糯的八宝饭开启甜美的新一年。

熬夜“拆盲袋” 不如负暄闲坐

最近身边有小伙伴迷上了收看拆盲袋的直播，下单时可以许愿颜色，如果主播代拆出来的盲袋摆件和许愿颜色相同，便能“再来一个”，“有时候不买光看，不知不觉中便看到了凌晨两三点。”

无论是以前熬夜追剧，还是时下的拆盲袋直播，眼下这个时候，是最不适合熬夜了。作为一年中最冷的大寒时节，冬日养生主打一个“藏”字。《黄帝内经》里说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，以待日光……”

所以，大家还是要趁着白天天好的时候，可以多晒晒太阳。

古人也喜欢晒太阳，还有个雅称，叫“负暄”。晒着晒着，还晒出了诗意。

杜甫写下《西阁曝日》：“凛冽倦玄冬，负暄嗜飞阁……毛发具自和，肌肤潜沃若。”白居易也爱负暄：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。”

可惜，最近几天，阴冷的杭城没有阳光，等到过几日有阳光时，便觉得冬日可爱，别错过了负暄。



孤山梅花开 里尔 摄