

大雪

宋·苏轼

《冬景》

荷尽已无擎雨盖，
菊残犹有傲霜枝。
一年好景君须记，
最是橙黄橘绿时。

寒风拂落叶 冬意日渐浓

“大雪”，农历二十四节气中的第21个节气，是冬季的第三个节气，标志着仲冬时节正式开始。《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”

从古至今，写雪的诗句数不胜数，足以看出诗人们对雪的偏爱。柳宗元“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”的凄美，杜甫“岁暮阴阳催短景，天涯霜雪霁寒宵”的沧桑，刘长卿“柴门闻犬吠，风雪夜归人”的凝练……

而对于广东地区的人们而言，“物以稀为贵”，很多广东人没有亲身经历过下雪，因此对雪格外偏爱。南海也不例外，据南海县志记载，平均50多年才下一次雪。

“大雪补得当，一年不受寒”。冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。但进补的同时，也要注意防内火。

时令养生

Shi ling yang sheng



老昌辉

第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

大雪养肾时 降燥防内火

大雪节气将至，尽管华北地区大范围飘雪“应节”，但广东多数年份还是秋天的气温，降水稀少，是寒潮和冷空气活动频繁的节气，但人们还会出现燥热之象。那么大雪该如何养生呢？

外出时要防头部受寒

大雪后，气温渐降，自然界表现为阴盛阳衰，人体阳气容易受到损伤，此时要注意保护阳气。中医认为“头为诸阳之会”，也就是说，头部是所有阳经汇聚的地方，最不能受风冷，应特别重视头部保暖。当头部受到风寒侵袭时，血管收缩、肌肉紧张，很容易引发伤风感冒、头痛、面瘫，甚者可诱发心脑血管病。因此，大雪时节人们外出时要防头部受

寒、损伤阳气，必要时最好戴上帽子、围巾等。

佛山地区入冬较迟，秋燥未散，加之大雪后气温开始降低，人们避寒就温，食用温热食物增多，又穿着增加，使得体内热气蕴结，易发为“内火”，也就是人们常说的“上火”，表现为口腔溃疡、面部长痘等。再加上天气干燥，更易助火伤阴。因此，大雪节气要注意防内火。

早睡晚起多晒太阳

大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，也就是说，不要扰动阳气，日出而作，早睡晚起，保证充足的睡眠，使阳气潜藏，阴精蓄积。但晚起并非赖床不起，而应以太阳升起的时间为度，若起床太晚，会使阳气不升，反而觉得无精打采。

这时节适宜经常参加一些户外的活动，多晒太阳。中医认为太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，大自然处于“阴盛阳衰”状态，常晒太阳，能起到壮人阳气、温通经脉的作用。可选择太极拳、八段锦、散步等相对缓和的运动，但要注意，运动以微微出汗为佳。

养精蓄锐补肾最合时宜

中医认为冬季属肾，肾主藏精，为生命之本。大雪后天气逐渐寒冷，寒为阴邪，容易损伤肾阳，故此时补肾最合时宜。不但能提高机体的抗病能力，还可以养精蓄锐，为来年身体健康打下基础。

适合此时的食物中，肉食

有牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉等；蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、韭菜、茼蒿、香菜等；水果有雪梨、柚子、橘子等。同时，大雪气候干燥，日常可适当进食具有润燥生津作用的食材，如银耳、北沙参、玉竹、莲子、百合等。

（广东省中西医结合医院副主任中医师梁可云协助整理）

讲饮讲食 Jiang yin jiang shi



吴荣开

南海餐饮行业协会会长、旺阁渔村饮食服务有限公司董事长吴荣开

大雪补得当 一年不受寒

无论南方北方，我国自古以来都有根据节气进补的习惯，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善，也就顺应了俗语所说“大雪补得当，一年不受寒”。

大口吃肉才是正经事儿

进补并不是什么有营养吃什么，需因人而异。而根据地理环境的不同，饮食也要有所调整。相对北方而言，南方要温暖很多，建议以滋补为主。冬季烹肉，可适当加入沙参、玉竹、石斛、黄精、枸杞子等药材，既美味又滋补，补益虚损、滋养身体，助您安然过冬。

羊、兔、鸭、鸡等成了不少家庭的滋补抗寒首选，此类肉食富含蛋白质或脂肪，热量较高，食完之后倍觉全身“暖笠笠”，血气充盈。餐馆里的

炖鸡汤、猪肚鸡、羊肉煲、水煮牛肉等菜式也迎来了一年里最受欢迎的季节，诸如当归党参北芪炖鸡汤、萝卜马蹄炖羊肉这些过足口瘾又不难煮的珍馐美饌，大家不妨在家中一试。

蛇肉也是民间传统保健养生美食，具备驱风活血、驱寒祛湿的功效，特别是在广东等地，炖水蛇、煲蛇汤等佳肴迎合了不少人追求滋补养颜和过瘾口感的饮食观念。对蛇有独特偏爱的朋友，今期的时令靓汤推荐千万不要错过了！

张弛有度切忌急补大补

饮食要讲究平衡。冬天在处理此类偏于温热的食材时，应尽量避免爆炒或油炸等烹调方法，也不宜放入过多辛燥香料来调味。

同时也要提醒大家进补之前先“打打底”，可适当吃几顿去燥热的菜肴，也可适量喝些由红萝卜、马蹄、甘蔗、粉葛熬制而成的凉水，以及银耳

雪梨糖水和杏仁露，切忌大补、急补以致身体突然燥热过度。

值得一提的是，当中的甘蔗是此节气重要的明星食材之一。推荐各位街坊：将之切块加热，锅中加入少量水蒸煮3分钟关火，至焦糖香味释放，盖上盖子焗上1.5~2分钟，令它重新吸收其本身散发出的阵阵糖香，蔗味更足更好吃！

温润好粥

羊肉糯米粥

做法

1、提前浸泡糯米、粳米，比例为1：2，最大不超过1：1；2、羊骨洗净飞水，先熬制羊骨头汤，羊肉切成薄片或者碎粒，生姜连皮切片；3、加入陈皮、姜片、红枣、杞子、桂圆肉、羊肉和米，倒入鲜味的羊汤煲煮，待糯米变得软糯细滑，一煲补中益气的羊肉糯米粥就完成了。



南海最早的一场雪在宋朝

想看雪一定要去北方？不一定，2016年的那场雪，让不少南海人至今念念不忘。但南海下雪确实是罕事。

据南海县志记载，从宋朝算起，南海已经有13次的降雪，平均50多年下一次雪，最早的一场雪是宋朝淳祐五年十二月（1246年初），县志这样描写当年情形：大雪三日，积盈尺余，炎方所未有也。

最近的一场雪在2016年1月24日，被媒体报道为“历史罕见”，是佛山59年来首次降雪。当天也是春运首日，寒潮强势席卷佛山，南海出现了罕见的“霰”天气，中午飘起小雪。南海人的朋友圈被各种冰雪图刷屏，不少南海人惊呼：“等了几十年，终于看到了南海下雪！”还有人第一次在家门口看到白雪飘飞，并在西樵山堆了个小雪人。

为了应对极端天气，南海人纷纷“出手”取暖，比如到商场抢购电暖器，一些商场电暖器、烘干机等销量是平时的近10倍，部分畅销型号甚至断货；菜市场也成了“目标”，羊肉档摊主平时要7点收摊，当天提早了3个小时收档。

乡饮酒礼 可追溯到周代

在南海各地乡村，逢重阳、秋祭、冬祭等节庆时，时常可见乡饮酒礼，这是各村宴请耆老贤达、合乡居民的活动。

乡饮酒礼是一项古老的礼仪。据《礼记·射义》记载：“卿、大夫、士之射也，必先行乡饮酒之礼……乡饮酒之礼者，所以明长幼之序也。”因此，在周代乡饮酒礼是士大夫阶层才能参加的仪式。明清时期，乡饮酒礼成为了地方社会一项重要的活动。

佛山特色的乡饮酒礼始自明代景泰初年（1451年）。明正统十四年（1449年），南海县冲鹤堡人黄萧养起事，率领义军围攻广州不下，分兵进攻佛山。佛山堡乡老梁广、霍佛儿等“二十二老”组织乡民抵御黄萧养军有功。朝廷敕封李华乡为“忠义乡”，在祖庙建“灵应”牌坊、忠义流芳祠褒奖，始有由敬老而设立的忠义乡乡饮活动。

据民国《佛山忠义乡志》记载：“乡饮酒礼……年在七十以上者皆得与席。先期赴大魁堂报名，绅士为之介绍。是日设饌於灵应祠之后楼及崇正社学，以年最扁者位专席，地方官授爵，徐以齿序。乐奏堂下，酬酢仪……”由此可见，乡饮酒礼中“明长幼之序”的敬老内涵始终如一。

统筹/珠江时报记者 程虹文/珠江时报记者 苏绮玲 戴欢婷 程虹

