

晚来天雨雪

小编寄语:

亲爱的同学们,又一个冬天来临了,当枯丫丫的树枝在雪中变成雾凇,当淡黄色的大地换上银装,你的心开始雀跃么~凌乱在寒风中潇潇静雪的长头发,奔跑,或登上或冰上,有没有很感觉到热血沸腾呢?厚厚的棉衣,看着自己日益圆润有没有很感

伤?当看见其他人也圆滚滚是不是很开心呢?所以听我们的小伙伴们还是不要美丽冻人咯,乖乖的听妈妈的话,穿上暖和的棉衣吧。当你看到嘴中呼出“白气”是不是有没有想起儿时背过的《二十四节气歌》呢?

春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连;

秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒,每月两节日期定,最多相差一两天,上半年来六廿一,下半年是八廿三,就这么一首简单的民谣却指导了人们的春耕秋收以及日常穿衣,那么,现在小编就带你走进冬天,让你舒适惬意的度过这个寒冬……

冬从哪来

度过了硕果累累的秋,凛冽刺骨的冬风如期而至,可你知道,冬的由来吗?

古代,我国开始并没有四季,只有春秋。所以用春秋表示过许多年代,如“春秋战国”、“吕氏春秋”等。后来人们发现,两季与半年一样,做计算时间的单位用处并不大,需要把两季再细分一下,变成四季,每季三个月。这样一来,季比月大,比半年小,便于记录年时,于是就有了四季。

夏是春季的一半,那么再把“秋”分出来一半叫什么呢?

一年四季,秋分出来的这个季节是一年最终的季节,所以取名“终”,后来变音为冬。

古代结绳为字,两端打个结表示终了,为“终”字。小篆有两个形体,一个仍旧是绳索的两端连在一起,另一个在绳索的下面加了个冰形,“终”季是有冰雪的。“冬”和“终”过去是一个字,后来化为两个字。于是有了现在的“冬”。

一年之终,末季之冬。

小雪

一、小雪·雨雪纷飞

“小雪雪满天,来年必丰年。”小雪时节,望文生义,表示降雪开始的时间和程度。民间曾有:十月立冬小雪涨,斗指己,斯时天已积阴,寒未深而雪未大,故名小雪。

近日,华北地区普遍降雪。小编不禁感叹:冬天,你真的来了!

二、小雪·习俗

冬腊风腌,蓄以御冬。

民间有:“冬腊风腌,蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降,天气变得干燥,是加工腊肉的好时候。小雪节气后,一些农家开始动手做香肠、腊肉,把多余的肉类用传统方法储备起来,等到春节时享受美食。南京一些地方也有小雪腌咸菜的传统。

这个习俗古已有之。清人著作《真州竹枝词》中记载:“小雪后,人家腌菜,曰‘寒菜’……蓄以御冬。”

十月朝,糍粑禄禄烧

在南方某些地方,还有农历十月吃糍粑的习俗。糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品,是中国南方一些地区流行的美食。古时,糍粑是南方地区传统的节日祭品,最早是农民用来祭神神的供品。有俗语“十月朝,糍粑禄禄烧”,就是指的祭祀事件。

刨汤肉,美味迎新

“小雪杀猪,大雪宰羊。”包头农村的风俗习惯是,每到小雪、大雪两个节气,村民们便开始杀猪宰羊准备年货。无论哪家宰畜,邻居、亲朋都要过来帮忙。杀了猪,东家用腌酸菜、卤豆腐、宽粉条、沙土豆做一锅猪杂菜,再配上米饭、小菜,略备薄酒,邀请四邻聚餐,寓意团结、和睦、万事兴旺。

少数民族也有类似习俗。小雪前后,土家族群众就开始了一年一度的“杀年猪,迎新年”。用热气尚存的上等新鲜猪肉精心烹饪而成美食,称为“刨汤”。

大雪

一、大雪·雨雪更盛

“大雪,十一月节,至此而雪盛也。”

“大雪”是农历二十四节气中的第二十三个节气,更是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始;其时视太阳到达黄经255度。大雪的意思是天气更冷,降雪的可能性比小雪时更大了,并不指降雪量一定很大。

二、大雪·习俗

堆雪人与滑雪。



大雪节气,北方地区已经是银装素裹,而堆雪人、溜冰、滑雪及滚雪球,是年轻人最喜爱的户外活动。至于喜欢在室内的人,喝碗热腾腾的汤,或是来个火锅,都是经济实惠的御寒之策。

腌制过年的“咸货”。

俗语有云:“小雪腌菜,大雪腌肉”。大雪节气一到,家家户户都要忙着腌制“咸货”。无论是家禽还是海鲜,用传统的制作方法,将新鲜的原料加工成香气逼人的美食,以迎接即将到来的新年。

红枣糕或红薯汤。

红枣糕选用的是“黑五类”养生粗粮为主要原料,加入了红枣泥,还有蜂蜜、核桃仁等,为冬日滋补佳品。红薯粥可以和胃补脾,润养肺燥,是养生的绝佳选择。冬天里再选用一些红色的食材,可以起到红红火火过新年的吉祥寓意。



冬天最值得提的就是冰壶比赛了,冰壶比赛14世纪起源于苏格兰,至今在苏格兰还保存刻有1511年份的砾石(即冰壶)。1795年,第一个冰上溜石俱乐部

在苏格兰创立。从此,冰上溜石作为一项冬季运动在欧洲和北美逐渐开展起来。中国于2002年加入世界冰壶联合会。在亚洲,冰壶从第五届亚运会开始列为正式比赛项目。

冬天比较受欢迎的运动还有滑雪,在呼伦贝尔的大学有开展滑雪课。滑雪运动起源并发展于挪威的纳维亚国家。国际滑雪联合会成立于1924年,北欧滑雪项目列入了1942年在法国沙莫尼举行的第一届冬季奥运会。其中高山滑雪更是旅游滑雪的首选和主体项目。

“温”度寒冬

穿衣公式举例如下:

◆如今天的温度为22℃,则穿衣温度=26-22=4=1+3=2+2,那么穿一件薄棉毛衫(1℃)+一件抓绒衣服或薄外套(3℃)就可以即可。或者两件厚棉毛衫即可。(简单的小方法你掌握了吗?)

冬日生存小建议

1.脚部保暖很重要,出门各种棉靴雪地靴要闪亮登场啦!买鞋的时候一定要看鞋底的花纹程度够不够防滑啊!

2.冬天身体新陈代谢不及夏天速度快,注重个人卫生的同时千万不要感冒啊!从洗浴中心出来的姑娘们头发一定要干干后再出来吹吹风,或者裹头巾大帽子要尽快入手啦!

3.冬日的饮食也很重要啊,膳食中应多补充产热营养素,如碳水化合物、脂肪、蛋白质,以提高肌体对低温的耐受力,尤其应考虑补充富含蛋白质的食物,如瘦肉、鸡鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆类及其制品等。多摄取含蛋氨酸较多的食物,如芝麻、葵花子、酵母、乳制品、叶类蔬菜。多吃含VB2、VA、VC的食物,不要喝过热的饮料等。



结束语:我们给大家介绍了这么多与冬天有关的内容,大家是不是很开心呢?赶紧把它分享给你的小伙伴,大家一起开心的度过这个寒冷的冬天……

末尾的呼吁:

当你在关注天气的寒冷关注穿衣保暖有没有想到还有那么一群人,他们穿着工作服在寒冷中打扫卫生,当你参加过

活动留下垃圾离开时有没有看到你身后默默无闻的收拾的人,冬天到了,他们的工作更加困难了,请大家在方便自己之余考虑一下他们的感受,或许你的一个小小的举动,就能带给了他们很多关心,所以,请给他们多点关心多点关爱。维护身边的环境从你我做起,从此刻做起!