

# 冬至阳生春又来

“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”12月22日，我们将迎来冬至。

冬至是二十四节气中第22个节气。这一天，太阳直射点到达南回归线，是北半球各地白昼最短、黑夜最长的一天。“吃了冬至面，一天长一线”，过完冬至，太阳直射点一天天北移，白天就开始逐渐变长了。

实际上，冬至这天虽在一年里太阳高度最低、白天时间最短，但此时还有土壤深层的热量补充，所以并不是全年最冷的时候。人们一般把冬至作为“数九”习俗的开始日，这也意味着冬至后才迎来一年里真正的严酷考验。从我国的情况看，小寒节气是一年中气温最低节气的情况则更为常见。

与往年相比，今年冬天显得更冷。进入12月，一股接一股的冷空气持续影响我国，导致北方大部地区气温较常年同期偏低。其中新疆北部、甘肃、华北北部、东北地区南部等地偏低2℃至4℃，局部偏低5℃至6℃。12月20日，黄河下游山东河段出现本年度首次封河，首封日期较常年偏

早13天。

中央气象台预报显示，22日前后，冷空气将继续影响我国，北方部分地区气温明显下滑，内蒙古、华北、东北地区中南部、黄淮东部、江淮东部等地气温将下降4℃到8℃，局地超10℃。

天寒地冻的时节，人们更期盼蒸腾的烟火气。

冬至是四时八节之一，被视为冬季的大节日，在我国形成了独特的冬至饮食文化。北方人会在这一天煮上一锅热气腾腾的饺子，因为饺子有“消寒”之意，至今民间还流传着“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。而在江南水乡，则有全家一起吃赤豆糯米饭的习俗，期盼防灾祛病。还有的地方会喝热乎乎的羊汤，有的地方会煮汤圆，这些都蕴含着人们对火热生活的美好期望。

以前，北方的农人多有“猫冬”的习惯。如今，不论南方北方，冬季的节奏也是忙碌的。

地处东北的吉林省大力发展冰雪旅

游和生态旅游，逐步把“冷资源”转化成“热经济”。在查干湖畔，“鱼把头”带领大家修补渔网，为即将开幕的冬捕节做准备，一家家民宿、农家乐早已做好迎接来客的准备。在长白山，体验滑雪的激情、感受泡温泉的舒坦、欣赏雪山的壮美……很多游客专程来到长白山体验冰天雪地的风光。

外面天寒地冻，但北京昌平小汤山镇的一个个草莓大棚里温暖如春，娇艳欲滴的草莓陆续成熟，果农们正在棚里忙碌着。

在南方，冬季正是兴修农田水利的时间。湖南、江西等地正在大力推进冬春水利建设工作，补上短板，为来年的粮食丰收打好基础。

眼下全国多地密集调整优化疫情防控措施，生产正在重新“忙”起来，消费正逐渐“暖”起来。

冬至阳生春又来。我们知道，太阳直射点到达最南端就会开始北移，温暖的阳光正在一点点靠近，明媚的春天就在不远处。

新华社北京12月21日电

## 五超联赛闭幕 山西男足保级

本报讯(记者 杨尔欣)12月20日，中国足协2022年五人制足球超级联赛(以下简称五超联赛)鸣金收兵。22轮比赛战罢，山西翔宇队积16分，以联赛第10名的成绩保级。

本赛季五超联赛，共有12支球队参加，总计22轮比赛分为3个阶段进行。2022年7月，原本备战甲级联赛的山西翔宇队，接中国足协通知递补进入五超联赛。

第一次参加五超联赛，山西翔宇队整体表现可圈可点，他们在前6场比赛中取得了3场胜利，一度高居联赛积分榜第五名。不过，由于自身实力存在差距，山西翔宇队随后遭遇一系列失利，最终以总分16分的成绩惊险保级。

联赛传统豪强深圳队荣膺本赛季冠军，他们在过去10个赛季中8次夺冠。而湛江队和呼伦贝尔队分列积分榜第11和第12位，双双降级。

“作为一支刚加入联赛的球队，留在五超赛场可以说已经完成了赛季任务。”山西翔宇队负责人表示，“许多本土年轻球员站到了赛场上，他们也获得了不少成长。”

值得一提的是，2月19日中国国家男子五人制足球队公布了新一期集训名单，山西翔宇队球员吴正茂榜上有名，他将与队友们一起备战2023年五人制足球亚洲杯预选赛。

## 春生冬至时:22日5时48分冬至

新华社天津12月21日电(记者周润健)“夏尽秋分日，春生冬至时”。北京时间12月22日5时48分将迎来冬至节气，民间习俗从这一天开始“数九”，标志寒冬到来。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，冬至是二十四节气中第二十二个节气，也是入冬后的第四个节气，通常出现在公历每年的12月21日或22日，它是天文意义上冬天的开始。

冬至这天，太阳几乎直射南回归线，是北半球一年中白天最短、夜晚最长的一天。这天过后太阳将走“回头路”，其直射点开始从南回归线向北移动，阳光的照射和白天的时间将一天天增加，正如民俗所说“吃了冬至面，一天长一线”。

“一九二九不出手，三九四九冰上走”。冬至过后，我国各地气候都会进入一个最寒冷的阶段，也就是常说的“进九”，民间有“冷在三九”的说法。气象资料也显示，每年的冬至前后都有强冷空气南下，导致气温骤降。

由国庆表示，冬至时节虽然天寒地冻，但这也是遥望春天的时节。在古人传统认知里，此时已开始向春天一步步走近，所以古人云：冬至节，春之先声也。

自古以来我国民间就有“数九”习俗，也就是从冬至起，数“九九”八十一天，并流传下不同版本的《九九歌》《数九歌》《九九消寒歌》。古人还常画《九九消寒图》用来期盼春天。有的画梅花一枝，上有梅花八

十一朵，从冬至起用红笔每天涂一朵，待都涂遍，寒天已尽。有的是找九个都是九划的字，每天填一笔，等到八十一笔填满便是“九尽桃花开”的大好时节。

在我国古代，冬至被视为一个重要的节日，又称亚岁、冬节、长至节等。冬至一来，年关将至，外出的人要回家过冬节，有“冬至大如年”之说。

“黄钟应律好风催，阴伏阳升淑气回”，冬至是阴阳二气交替的时节，由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示，此阶段养生的重点是养心，注意戒怒戒躁，保持良好心境；作息方面宜早睡晚起，避寒就温；饮食方面宜温热柔软，忌生冷坚硬；锻炼时要动静结合，以微微出汗为度。



俭以养德 杜绝穷奢



大地馈赠 拒绝浪费