

节气



在四季的田野上,时光昼夜不息地一路奔跑,日月穿梭,白驹过隙,把一个个平常琐碎的日子远远抛在了身后,“大寒”这个24个节气里的最后一个节气,挟裹着肃杀之气,漫卷着无边寒冷,款款而来,如期而至。

大寒,意味着天气寒冷到极点,是二十四节气的压轴之作,是四时舞台的收官之战,是冬去春来的转折点。常言说:“大寒大寒,无风也寒。”“大寒年年有,不在三九在四九。”《二十四节气解》中说:“大者,乃凛冽之极也。”《授时通考·天时》引《三礼义宗》:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”宋代诗人邵雍的一首《大寒吟》,让人读后顿生透骨之寒:“旧雪未及消,新雪又拥户。阶前冻银床,檐头冰钟乳。清日无光辉,烈风正号怒。人口各有舌,言语不能吐。”

大寒过后十五天,便是立春时节,乡间有“小寒不如大寒寒,大寒之后天渐暖”“大寒到顶点,日后天渐暖”的说法,有不少古诗词也生动描述了这一时节雪消春回、冬春交替的情致,譬如张耒的“残雪暗随冰笋滴,新春偷向柳梢归”,欧阳修的“雪消门外千山

绿,花发江边二月晴”。乡谚说:“过了大寒,又是一年”。大寒时节,腊月已过了一半,浓浓的年味开始四下弥漫,人们开始忙活着除旧迎新、制作年肴、购买年货、准备各种祭祀供品、扫尘洁物,因为中国人最重要的节日——春节快要到了。

在古代,一到大寒时节,无论是皇室还是民间都忙着采冰贮冰。《周礼》中记载,古代专门设有掌管冰政的官员,叫“凌人”。大寒时节,由“凌人”主持采集冰块,通常冰块要贮藏够夏天用量的三倍,因为到时有三分之二的冰会融化掉。明清时,由太监主持采冰,冰就藏在北京安定门和崇文门外山阴处的地窖里。古人在大寒时节不仅要贮冰,还要藏雪,把雪密封在罐子里,藏在阴凉处。待到来年夏天,化了雪水,用来烹茶或者烧菜。用雪水烧的菜,蚊蝇不叮。大寒节气榨的豆油或菜油,叫“腊油”。据说春天用它点灯,小虫子不会靠近。

昔日的乡间,大寒节气广为流传着“出土牛,送寒气”的习俗,如今这一习俗在很多地方已经不复存在。十二地支分别对应着一个生肖动物,也对应

着一个月。腊月称为丑月,对应着牛这个生肖动物,而大寒节气正值腊月,于是人们就把大寒的形象想象成一头牛。《太平御览》中说,十二月要用泥土做成六头土牛,送到都城或者郡县的城外,表示把大寒送走了。《礼记》中 also 说:“出土牛,送寒气。”据说这个习俗还是周公制定的。后来,送土牛的时间被人们慢慢推迟到立春。张岱在《夜航船》中说:“今于立春日前迎春,设太岁土牛像,以送寒气。”送了土牛,即到“立春”,迎来了新的一年,又是一个四季轮回。

大寒之后是立春,此时虽然自然界和人体的阳气开始上升,但是仍会持续一段时间的寒冷,作息时间应该和小寒一样,早睡晚起,避开阴寒之气。大寒的养生,要着眼于“藏”,古人讲究“春发、夏长、秋收、冬藏”的养生原则,认为这样才能“春安、夏泰、秋吉、冬祥”。因为大寒与立春相交接,讲究的人家在饮食上会顺应季节的变化。大寒进补的食物量要逐渐减少,以温性食物和绿色蔬菜为主,如鸡肉、牛肉、白菜、油菜、菠菜、大葱等,以适应春天万物的升发。

好书推荐

《哈利·波特背后的魔法师: J.K.罗琳传》

作者: [美] 马克·夏皮罗 著 符瑞祯 译

出版社: 黑龙江教育出版社

内容简介: 本书讲述了风靡世界的《哈利·波特》系列作品作者——J.K.罗琳成功背后的故事,从追溯罗琳的童年生活、求学时代到早期职业生涯,将罗琳小说般的人生经历娓娓道来。



《球王梅西》

作者: [英] 桑吉夫·谢蒂 (Sanjeev Shetty) 著,舒丽苹 译

出版社: 机械工业出版社

内容简介: 里奥内尔·梅西是为足球而生的天才。从一个先天条件很差的儿童到如今年仅27岁就拥有创纪录的四座全球奖杯,他被誉为史上最伟大的球员。作者通过大量独家专访讲述了梅西的故事。



科学辟谣

发青的鸡蛋黄致癌? 变绿部分无毒,可放心吃

薛庆鑫

每天早上吃一个鸡蛋,可提供约7克的蛋白质,营养、美味又方便。可煮鸡蛋是个技术活,稍不留神就可能把蛋煮碎了、青了,各种“翻车”事件并不鲜见。

近日,某养生节目称,鸡蛋煮超过10分钟,蛋黄就可能发青,而发青的蛋黄有毒,食用后会增加致癌风险。事实真是如此吗?

煮久了的鸡蛋,蛋黄为何会发青?

鸡蛋中的蛋白质富含半胱氨酸,这是一种含硫的氨基酸,加热后会产生硫化氢。同时,蛋黄中还含有矿物质铁,硫化氢产生后会与铁发生反应,生成硫化亚铁,而硫化亚铁的颜色就是绿色。这一反应在高温下会持续进行,硫

化亚铁也会不断聚集在蛋黄表面。因此,鸡蛋煮得越久,蛋黄表面灰绿色的成分就越多。

至于致癌的说法,其实并不靠谱。虽然硫化氢和肠癌发病有一定的关系,或会促进结肠癌SW480细胞的增殖和迁移,但煮鸡蛋过程中产生的硫化氢会迅速转化为硫化亚铁,因此硫化氢并不会在鸡蛋中累积,而硫化亚铁是一种安全无毒的化合物,并不会诱发癌症。

因此,鸡蛋黄变绿,顶多会影响其“颜值”,并不会影响人体健康。

此外,很多人喜欢吃“溏心蛋”,即只将鸡蛋煮到三成熟,蛋黄基本还处在液体状态。这样的煮鸡蛋,从口感和

视觉效果上看,或许比较诱人,但从安全和营养角度来看,还是建议大家吃全熟的鸡蛋。这是因为鸡蛋是比较容易受到细菌污染的食品,特别是沙门氏菌。

那么,究竟如何做才能煮出“满分”鸡蛋? 这其实不难,按照以下3个步骤做就可以。

第一步,将鸡蛋洗净冷水下锅;第二步,盖上锅盖,开火,水烧开后开始计时3分钟;第三步,3分钟后关火,别开盖子,焖5分钟即可。这样煮出来的鸡蛋,不仅鸡蛋全熟,而且蛋黄一般不会变成绿色。

(来源:科学辟谣平台)