

## 节气



梁永刚

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》中也说：“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,舒丽萍译

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仅27岁就拥有创纪录的四座金球奖杯，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)