

■时节

冬至



冬至,是中国农历中一个重要的节气,也是中华民族的一个传统节日,冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等。早在2500多年前的春秋时代,中国就已经用土圭观测太阳,测定出了冬至,它是二十四节气中最早制定出的一个,时间在每年的公历12月21日至23日之间。

中国古代将冬至分为三候:“一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动。”传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物,此时阳气虽已生长,但阴气仍然十分强盛,土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体;麋与鹿同科,却阴阳不同,古人认为麋的角朝后生,所以为阴,而冬至一阳生,麋感阴气渐退而解角;由于阳气初生,所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

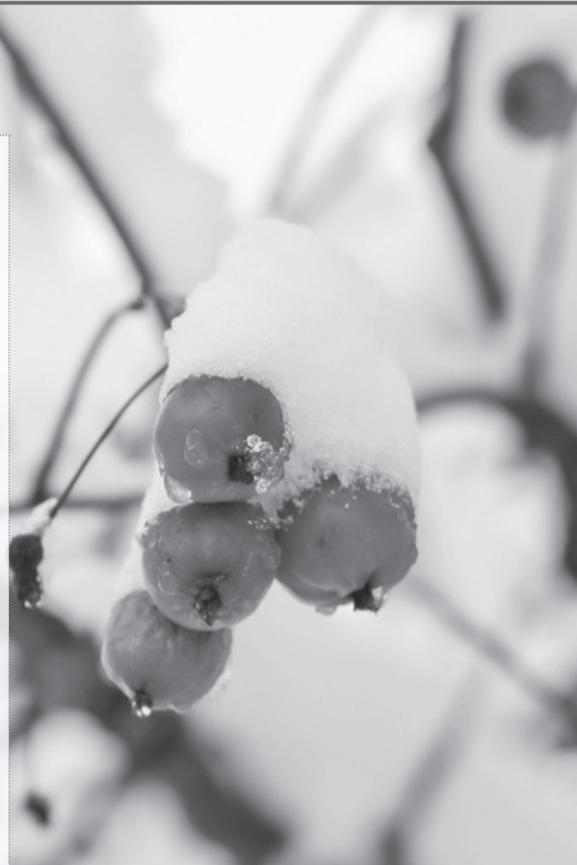
冬至这天,太阳直射地面的位置到达一年的最南端,几乎直射南回归线(南纬23°26′)。这一天北半球得到的阳光最少,比南半球少了50%。北半球的白昼达到最短,且越往北白昼越短。如中国最南端——曾母暗沙(北纬2°33′)这天的白昼达11小时59分,海口市约为10小时55分,杭州市为10小时12分,北京约9小时20分,而号称“中国最北端”的黑龙江省漠河县(北纬52°58′)也仅有7小时34分。

冬至过后,夜空星象完全换成冬季星空,而且从冬至开始“数九”,冬至日也就成了“数九”的第一天。关于“数九”,民间流传着的歌谣是这样说的,“一九、二九不出手,三九、四九冰上走,五九、六九

沿河看柳,七九河开,八九燕来,九九加一九耕牛遍地走。”而此时南半球正值酷热的盛夏。

冬至是养生的大好时机,主要是因为“气始于冬至”。因为从冬季开始,生命活动开始由盛转衰,由动转静。此时科学养生有助于保证旺盛的精力而防早衰,达到延年益寿的目的。冬至时节饮食宜多样,谷、果、肉、蔬合理搭配,适当选用高钙食品。

冬至经过数千年发展,形成了独特的节令食文化。各地在冬至时有不同的风俗,但多数地方有冬至吃饺子的习俗。当然也有例外,如在山东省滕州市流行冬至当天喝羊肉汤的习俗,寓意驱除寒冷之意。



■心理小测试

测试你处理紧急事件的能力

正当你在地下商业城享受购物之乐时,远处突然传来火警的警笛声。抬头一看,不远处正在冒出滚滚浓烟。在这种紧急的情况下,你会怎么做呢?请在下面的四项当中选一个。

- A. 先看看情况,判断确有危险时,才找逃生口避难。
- B. 一看有发生意外的可能,就急忙躲到墙角去。
- C. 急忙跑向逃生口,尽快离开现场。
- D. 什么主意都没有,只是盲目地跟着旁边的人跑。

答案

1. 自己的答案是A或B,认为别人是C或D的人得2分。因为你知道自己是在做测验,为了面子,会选择预期得分较高的答案。事实上,意外发生时,你与周围的人采取相同行动的可能性极大。
2. 自己的答案是C或D,认为别人是C或D的人得5分。你很清楚自己是什么样子,所以到时能够相当沉着地应付。
3. 自己的答案是A或B,认为别人是A或B的人得0分。老实说,你太过乐观了。
4. 自己的答案是C或D,认为别人是A或B的人得1分。你对自己太过悲观,这表明你已经失去了自信。因此,你的冷静程度相当的低。

■食谱

萝卜羊肉汤

【材料】羊腩肉750克,白萝卜一颗,香菜,盐,鸡精,料酒,葱,姜,胡椒粉适量。

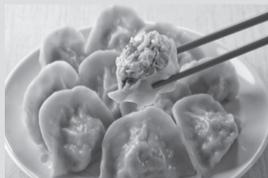


【做法】将羊腩肉洗净,切成粗丝,白萝卜洗净切成丝;坐锅点火倒入底油,放入姜片煸炒出香味后倒入开水,加盐、鸡精、料酒、胡椒粉调味,水烧开后先放入羊肉煮熟,再放入白萝卜、转小火煮至萝卜断生后,撒上葱丝和香菜叶即可出锅。

【功效】补中益气,补血安神,温胃散寒,补虚益肾。

菠菜素馅饺子

【材料】菠菜、粉丝、鸡蛋、面粉、面酱、酱油、油、盐、鸡粉等调味料。



【做法】和面;菠菜择干净,清洗干净,下开水锅焯一下,可以去掉草酸,然后捞出放凉水里浸泡;两个鸡蛋打散,加半勺水和少量盐搅拌均匀,下锅煎成蛋饼,剁碎;粉丝用开水泡软,剁碎,菠菜把水挤干,剁碎,加入面酱、酱油、鸡粉以及两大勺植物油和一大勺香油搅拌均匀,最后包的时候再加入一点点盐即可;醒好的面搓条下剂子,擀皮、包馅;最后下锅煮熟即可。

【功效】补充膳食纤维,平衡营养。

■智力大挑战

大学生篮球赛

A、B、C、D和E五个高校篮球队举行篮球循环赛。每个球队与其他四个球队各赛一场。开幕式上的,首场比赛由B队和D队进行,结果,B队取胜。比赛结果如图记录在赛事栏上(“○”表示取胜;“×”表示负)。

全部比赛有如下结果:

D队胜一场,负三场;

C队胜负

各两场;

A队四场皆负;

E队四场皆胜。

根据以上结果,如何完成图中赛事栏的记录?

	A	B	C	D	E
A					
B				○	
C					
D		×			
E					

答案:

	A	B	C	D	E
A		×	×	×	×
B	○		○	○	×
C	○	×		○	×
D	○	×	×		×
E	○	○	○	○	