



今日冬至,在中国传统文化中,冬至被认为是一个重要的节日,有“冬至大如年”的说法。同时,民间也流传着许多有关冬至的气象谚语。这些谚语反映了人们对自然规律的观察和总结,具有一定的科学依据。关于冬至的气象谚语有哪些?这些气象谚语蕴含着怎样的科学道理?为此,记者采访了淮安市气象台预报员、工程师王蓓元,请她为我们一一解答。

■融媒体记者 何剑峰 徐薇

# 冬至下雨好还是晴天好? 看看气象谚语怎么说

“冬在头春不愁,冬在尾喝凉水”今年冬至在“头”还是在“尾”?

作为中国的传统节日,冬至也叫“冬节”“长至节”“亚岁”等。关于冬至的俗语也非常多,其中就有“冬在头春不愁,冬在尾喝凉水”这句谚语。那么今年的冬至在“头”还是在“尾”呢?王蓓元告诉记者:“冬至出现的时间,可能在月头、月中或月尾。这里的月,指的是农历十一月,也称冬月。农历十一月的三个阶段都有可能出现冬至日,今年冬至出现在农历十一月初十,按照一个月三十天计算,可以理解为今年冬至是在月头。”

“冬在头春不愁”是什么意思?王蓓元表示:“这句话是指,当冬至的时间在农历十一月初十之前(包含初十),那么就是冬至在月头。‘春不愁’,这里的‘春’指的是春天,也就是到春天都不用发愁了。我们都知道,春天最怕的就是乍暖还寒,如果出现倒春寒的情况,作物播种和生长将会受到限制。冬在头,预示今年冬天的天气相对来讲比较寒冷。严寒中大部分的害虫都被冻死了,等到春天的时候,作物就能更好地成长,对于人们来讲,自然

也就不发愁。”

那么“冬在尾喝凉水”又是什么意思?王蓓元解释:“这句话意思是,冬至如果在月尾,来年春天只能喝凉水。一方面指因为年景欠丰收,什么收获都没有;另一方面也有形容天气极为寒冷,冷到连水都烧不热的意思。这告诉我们,‘冬在尾’很容易发生极端降温天气。民间老人也经常讲‘冬至在月尾,大寒正二月’,意思也是‘冬在尾’很容易出现倒春寒现象,对于作物的生长将是很大的打击。”

“冬至在月头,春节袄不穿”今年过年的时候是冷还是暖?

“冬至在月头,春节袄不穿”,是不是意味着今年冬天会比较暖和呢?很多市民对此表示疑惑。最近全国大部分地区都出现了寒潮降温天气,像北京、河南、山东等地,甚至伴随着暴雪天气,淮安的降温幅度也很大,让人感觉特别寒冷,今冬似乎是一个冷冬。那么今年过年的时候究竟是冷还是暖?王蓓元认为:“受厄尔尼诺现象的影响,今年有望打破2016年最暖年纪录,成为一个几十年难遇的暖冬。现在的天气寒冷,其实和过年时候天气是否寒冷

关系不大。我们所说的冷冬还是暖冬,指的是整个冬天与常年相比的趋势,并不是单指某几天的冷暖情况。厄尔尼诺现象和全球变暖之间确实存在密切联系,但这并不意味着,全球变暖的背景下不会出现极端降温、暴雪或低温冻害等天气,甚至这种情况将进一步加剧气候类型的复杂性,如出现冰雹、冻雨、雷打雪等罕见天气现象。”王蓓元解释。

王蓓元强调:“俗语当中说的‘冬至在月头,春节袄不穿’,反映了劳动人民在生产生活中对自然规律

长期的观察和总结,是气候的一种预测,具有一定的科学性。但此类谚语还受到多种因素的影响,如地理位置、海陆状况、特殊地形和局地环流等,所以并非放之四海而皆准。因此市民在使用这些谚语进行天气预测时需要谨慎,要结合其他因素进行综合判断。作为气象工作者,我们也在努力加强对气候变化的研究和监测,提高天气预报的准确性和时效性,为人们的生产和生活提供更优质的服务。”

“冬至晴一天,来年百果生”冬至当日是晴天究竟好不好?

“冬至晴一天,来年百果生”。冬至这一天如果是晴天,将会预示着什么?王蓓元解释:“这句谚语的书面意思是,如果冬至这一天是晴天的话,那么来年风调雨顺,五谷丰登。我们都知道,植物的生长发育,除了水分、肥料,还需要合适的温度。积温是农作物来年能量的来源,合适的积温有利于植物生长,果农可以更好地为果树施肥冬耕,剪枝扶壮。但值得注意的是,如果整个冬天都是晴天多、雨雪少,意味着来年虫害多,土壤滋润不足,这种情况对农作物和果木也不好。因此,‘冬至晴一天,来年百果生’,也要看

整体的天气情况,风调雨顺才是最好的。”

王蓓元补充道:“除此以外,民间还有‘冬至晴一天,过年雨雪连’这句俗语,主要描写的是冬至当日的天气对春节期间天气的影响。这句话意思是,如果冬至当日天气晴朗,春节的天气将会雨雪连绵,也就是人们常说的‘晴冬烂年’。这句俗语在一定程度上描述了大气运动的周期性规律。在气象学中,被科学家称为大气的长波更迭。一般冬至到过年之间有一个多月的时间,正好是大气长波更迭的一次周期。如果冬至晴朗温暖,过年确实有可能

遇上雨雪天气。但是我们也需要认识到,每年冬至到过年之间的时间并不固定,大气长波更迭的周期也不是十分精确,每一次长波更迭的具体情况或多或少会有差别,我们不能一概而论。”

那么今年冬至这天,淮安天气如何?是晴天还是会下雨?“我市12月22日冬至当日天气晴朗,早晨最低气温零下9℃左右,白天最高气温0℃左右,比较寒冷。接下来一周,我市以晴好天气为主,白天最高气温将逐步回升,但还将受小股冷空气影响,夜间气温较低。”王蓓元介绍。

冬至进补有哪些讲究?

民间谚语素有“冬至进补,来年打虎”的说法。我市市民是如何食补养生的呢?如何遵循“冬藏”的养生之道,科学、合理、适度进补?针对这些问题,12月19日,记者进行了相关采访。

■融媒体记者 何剑峰 徐薇 王夏禹

●滋补食材销售迎来旺季

12月19日早上8点,在清江浦区新民路菜场,市民们正忙着购买各类食材。记者在现场看到,牛羊肉摊位前早已排起了长龙。“羊肉、牛肉炖着吃,吃了浑身都暖和。”家住附近的王阿姨挑选了1公斤羊腿肉,准备给家人煮一锅羊肉汤。她告诉记者,吃羊肉能增加人体热量,帮助抵御寒冷,羊肉也是她家冬季养生食谱中最重要的食材。“‘冬至’的时候喝上一碗羊肉汤,再放点药膳,效果加倍!”王阿姨笑道。“萝卜、山药、玉米等是这个季节搭配炖汤比较多的蔬菜。”菜市场内的一家蔬菜摊主介绍,这几天选择以上几种蔬菜搭配炖汤的市民越来越多。

随后,记者来到干货铺,据摊主介绍,近期采购干货和各类熬汤料包的市民明显增多。“目前红枣、枸杞、干木耳、干花生等干货和滋补品比较畅销,有的用来熬汤做配料,有直接买来泡水喝,比如泡红枣、枸杞茶。”

“我今天买了只鸭子,准备炖个老鸭汤。”在调料区前,市民王女士一边选购老鸭汤料包,一边告诉记者,“冬天喝老鸭汤,润肺祛燥还能滋补身体,我再买个料包加进汤里,又美味又省事。”她还告诉记者,如果想更滋补一点,可以去买一些薏苡仁、党参、当归等,熬鸡汤、排骨汤皆可。

●冬至进补应做到科学合理

冬至节气,是数九寒天的开端,淮安有“一九一只鸡”的风俗,即从冬至起,每进“一九”喝一次鸡汤,但市中医院治未病中心主治中医师汤月霞告诉记者,冬至食疗进补虽然有益功效,却不是人人都适合,应做到科学合理,警惕补身不成反伤身。

汤月霞认为,一般来说,脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群都不宜喝老母鸡汤进补。老母鸡汤属于比较厚腻的滋补食疗汤品,脾胃运化功能较差的人不但不能充分吸收其中的有益物质,还会给脾胃带来负担。她介绍,痰湿体质和湿热体质一般不好鉴别,但是有个基本的、初始的鉴别方法,那就是看舌苔。“大家可以把舌头伸出来,对着镜子看一下,舌体胖大,舌苔滑腻、白腻,舌边常有齿印成排的一般属于痰湿体质。”她补充说道,“湿热体质的人舌苔不但比较腻,还会带些黄。如果出现上述体质,最好不要喝老母鸡汤进补。可以先到医院尝试膏方调理,等到体质比较健康的

时候再进补,这样才能真正达到进补的效果。”

淮安也有“冬至吃饺子”的习俗,俗话说“冬至饺子带汤,不怕身上起冻疮”。汤月霞说,饺子最初是一种防治冻疮的食疗方。主要是用驱寒活血的药材搅拌在肉馅里,用面皮包裹成耳朵的形状,热汤煮熟后给冻伤的百姓吃。随着生活节奏的加快,如今自己动手包饺子的人相对较少,去饺子馆点一份热腾腾的水饺成为便捷之选。汤月霞提醒,如果冬至以后比较怕冷,不妨选择吃些韭菜鸡蛋、胡萝卜羊肉、香菜肉馅的饺子,有助于温补气血,增加热量。

汤月霞提醒,市民在购买常用药膳进补时要注意,切莫买到假货,比如,山药片和木薯片外观也很相似,不良商家有时候会用木薯片充当山药片。她强调,哪怕是中医药的经典名方,如果不遵医嘱、不合理使用,随便吃、长期吃、大剂量吃,早晚会出现健康问题。

## 我市近期具体天气情况

12月22日

晴转多云

西北风4级阵风5到6级减弱至3到4级  
最低气温零下9℃左右,有严重冰冻  
最高气温0℃左右

12月23日

多云有时阴

偏北风转偏南风3到4级  
最低气温零下5℃到零下6℃,有冰冻  
最高气温4℃左右

12月24日

多云到晴

西南到西风3到4级  
最低气温零下4℃到零下5℃,有冰冻  
最高气温4℃到5℃