

# 冬至阳生 春又来

强冷空气带来的降温会在12月15日到达“谷底”，最低气温跌至-3℃到-1℃，有薄冰；山区最低气温-6℃到-4℃，有冰冻或严重冰冻。

恰逢周一，早起出门上班、上学的朋友一定要做好充足的保暖举措。

好在，经历过12月15日早上的“至寒时刻”，气温有望进入全面“反扑”。

## 1 气温反弹

从整体天气形势看，新的一周（12月15日至12月21日），我国大部分地区气温偏高，降水偏少。

除云南、西藏东部、黑龙江北部气温偏低，全国其余大部分地区平均气温较常年同期偏高，新疆北部、内蒙古中西部、甘肃、青海、宁夏、江南、华南东部等地平均气温较常年同期偏高2℃到4℃。

当然，冷空气也并非“躺平”。

中央气象台在12月14日发布的中期预报里提到，12月16日前后，会有弱冷空气“作祟”，带来4℃到6℃的降温，但影响区域主要集中在内蒙古东部、东北地区。

12月19日到12月21日，会有冷空气影响我国中东部大部分地区，带来4℃到6℃的降温，局部地区降温8℃以上。

在两股冷空气的“夹缝”中，12月17日到12月19日，我国西南地区东部、江南南部、华南将自西向东出现小雨或阵雨，局部地区有中到大雨。

对我们来说，冷空气总体势力不强，给气温的反扑创造了机会——

12月15日，我市最高气温

有望反弹至14℃左右；

12月16日，最高气温更将迈出一大步，升至21℃左右；

12月17日到12月18日，有弱冷空气渗透，最高气温总归是要“给点面子”的，回落至15℃到16℃；

12月19日到12月20日，弱冷空气刚“松口气”，“2”字头的“高温”又将卷土重来；

等到12月21日之后，随着冷空气南下，最高气温又会“走下坡路”。

眼下正值秋去冬来，季节交替之际，除了关注最高气温，最低气温的高低也会影响我们的日常出行和生活。

从市气象台12月14日发布的预报看，新的一周，我市最低气温大部分时间将维持在6℃到8℃，12月20日最低气温有望升至14℃左右。

此外，新的一周，我市以晴或多云天气为主，其中，12月20日到12月21日可能有雨水来扰。

气温有起伏，但总体平稳，无疑是个不错的消息。只是，持续的晴多雨少，导致空气干燥，火险气象等级高，大家日常还是要多补水防燥，要注意用火用电安全。

## 2 冬至“数九”

12月20日，我们将进入冬月。

冬月是农历十一月的别称，与寒月（农历十月）、腊月（农历十二月）并称“寒冬腊月”。冬月里最有分量的节气，要数素有“冬至大如年”之说的冬至。

每年冬至这一天，太阳直射南回归线，北半球迎来一年中白昼最短、黑夜最长的时刻，与之相对，南半球则在此时拥抱全年最长的白昼。

因此，古人将冬至视为“阴阳交割，万物亡寂，阳气始至”的特殊节点，由此衍生出“数九”“画消寒图”等习俗，在漫长寒冬里寄托对春日的期盼。

“数九”是冬至最广为流传的民俗。

在中国传统文化中，九为极数，有“最大”“最多”“最久”的意思，而九个九，即八十一，更是“最大不过”。古人认为，从冬至日当天开始数，每九天为一个九，数完“一九”数“二九”，一直数到“九九”，便“九尽阳花开”，春天就来了。

“数九”并不是盼冬去望春来那么简单，还包含了古人对气候、物候变化的感知，就像《九九歌》中唱的：“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，八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

和“数九”相伴的，是充满仪式感的画“九九消寒图”。人们通常会准备一幅梅花图，图中有9朵梅花，每朵梅花有9片花瓣。每过一天就用红笔涂抹一片花瓣，等把81片花瓣全涂上色，春天也就到了。

过去没有玻璃，窗户都是纸糊的，于是就有人直接把梅花画在窗上。尤其是姑娘家，每天早上起来梳妆，顺手沾些胭脂在花瓣上点一点，待到点满81片花瓣，推窗一看，梅花换杏花，已是满园春色。

## 3 养生时节

对我们宁波人来说，冬至吃酒酿汤果，是刻在基因里的习俗。

旧时宁波人家，在冬至前几天就要开始忙碌做酒酿了：先把糯米淘洗干净后上笼蒸熟；待米粒晾凉至不烫手，拌入碾碎的酒药，再添少许水拌匀；把搅拌好的糯米装入脸盆加盖，外层用棉被牢牢裹紧。

酒酿的做法并不复杂，但对“晾”和“捂”的分寸很有讲究：糯米晾得太凉则酒药难发酵，晾得太烫又会杀死菌种；棉被捂得太紧易发热变酸，捂得太松则温度不足。

一般用棉被捂两天左右，把盖子掀开来闻到一股酒香，酒酿就算做成功了。

冬至还被古人视为养生的大好时机。此时养生，既能养护阳气、抵御严寒，更有助于延缓衰老、延年益寿。

此时，大家在搭配上要遵循“多样均衡”的原则，注重不同种类营养的均衡摄取；口味上要尽量清淡，避免加重身体负担；还要注意“三多三少”，多摄入蛋白质、维生素、纤维素，减少糖类、脂肪、盐分的摄取，让身体在“闭藏”中积蓄能量。

“天时人事日相催，冬至阳生春又来”。

冬至一过，随着白昼渐长、阳气渐生，我们终将与春日重逢，这或许就是冬至送给我们最大的“彩蛋”。

记者 石承承

宁波市			
预报日期	天气	天气图标	气温/℃
12月15日 星期一	晴到多云		-2~14
12月16日 星期二	晴转多云		5~21
12月17日 星期三	多云		8~15
12月18日 星期四	晴到多云		6~16
12月19日 星期五	多云		7~22
12月20日 星期六	多云转阴有时有小雨		14~22
12月21日 星期日	阴有小雨		9~15

据宁波气象