

冬季如何
“对抗干燥”?

进入冬季,“干燥”模式直接开启,不少人会出现口干舌燥、眼睛干涩等不适,或许是干燥综合征找上门。

如何“对
抗干燥”?

口干: 使用人工唾液,严重时可在医生指导下使用促进唾液分泌的药物;

眼干: 选择不含防腐剂的人工泪液,避免长时间看屏幕;

全身症状:若出现关节痛、内脏受累,需用免疫抑制剂,但是必须遵医嘱使用。

口腔护理:饭后用温水漱口,每天用牙线清洁牙齿,定期看牙医,预防龋齿。

眼部保护:避免揉眼睛,空调房放加湿器,外出戴防风镜;

生活习惯:少喝咖啡、浓茶,多吃梨、银耳、百合等润燥食物;避免熬夜,适度运动。康欣

大雪:仲冬始 雪纷飞

仲冬伊始,12月7日,将迎来大雪节气。《月令七十二候集解》曰:“大者,盛也。至此而雪盛矣”。大雪,是二十四节气中的第二十一个节气,也是冬季的第三个节气。这个节气的到来,意味着仲冬的来临。“小雪封山,大雪封河”,自此,气温零摄氏度以下成为我国北方的常态,“雾凇挂满枝”更会成为独特的自然美景。冬季大雪之后,积雪堆积,保持地面及作物周围的温度,不会因寒流侵袭而再降低,给予了农作物较好的越冬环境。俗语道:瑞雪兆丰年。

大雪习俗

大雪腌肉和香肠

当大雪节气到来的时候,每家都开始忙着腌肉了。人们将各种各样的肉类,按照自己的喜好,腌制成了许多美味食物。但需要注意的是,虽然一些腊肉腊肠都非常美味,但是不能吃太多,否则会对人的身体有伤害。

观赏封河

“小雪封地,大雪封河”。到了大雪节气,河里的冰都冻住了,人们可以尽情地滑冰嬉戏。

赏玩雪景

大雪节气,除华南和云南南部无冬区外,我国辽阔的大地已披上冬日盛装。大雪时节,人们更多的是在冰天雪地里赏玩雪景。南宋周密《武林

旧事》卷三描述了大雪天里堆雪人、雪山的情形:“禁中赏雪,多御明远楼,后苑进大小雪狮子,并以金铃彩缕为饰,且作雪花、雪灯、雪山之类。”

红薯粥暖身

大雪以后气温逐渐变冷,人们屋里屋外都十分注意保暖,纷纷穿上冬装,防止受冻。鲁北民间有“碌碡顶了门,光喝红黏粥”的说法,意思是天冷不再串门,只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。

吃烤肉喝面茶

老北京人喜欢在冬天吃羊肉、喝面茶。面茶老北京的汉族传统小吃,是乘子面或小米面煮成的糊状物,表面再淋上芝麻酱。寒冷的冬天,喝上一碗热乎乎的面茶,暖心又暖胃。

大雪三候

我国古代,将大雪分为三候:

一候鹖鴠不鸣。喜欢在夜晚鸣叫的曷旦鸟此刻已“收声”,夜晚一片宁静。

二候虎始交。由于此时是阴气最盛时期,正所谓盛极而衰,阳气已有所萌动。老虎开始寻找另一半,以繁衍后代。

三候荔挺出。“荔挺”为兰草的一种,也感到阳气的萌动而抽出新芽。

专家表示,古人认为,大雪后阳气已经有所萌动,所以老虎开始求偶,这里也体现了古人对于生命的孕育与延续的尊重,虽然天气寒冷,但依旧充满了对未来的希望。包括大雪节气的第三候,其实也是在教育人们,要向兰草一样,即使是经历寒冬,也可以努力生长,萌发新芽。

诗话大雪

在文人墨客的笔下,雪花究竟是什么样子呢?

新雪八韵

唐·薛能

大雪满初晨,
开门万象新。
龙钟鸡未起,
萧索我何贫。

咏廿四气诗 大雪十一月节

唐·元稹

积阴成大雪,
看处乱霏霏。
玉管鸣寒夜,
披书晓绛帷。

大雪三绝句 其一

宋·苏轼

闰岁穷冬已是春,
当寒却暖未宜人。
阴风半夜催飞霰,
稍净天街一尺尘。

大雪

宋·陆游

大雪江南见未曾,
今年方始是严凝。
巧穿帘罅如相觅,
重压林梢欲不胜。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

北欧(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)

小美人鱼雕像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、双峡湾邮轮纯玩10日

- ◆拒签全退赠送双人WIFI转换插头金牌领队安心游玩
- ◆优选航班-中国国航 双点进出赠送联运
- ◆舒享夜晚-北欧当地四星级酒店 峡湾小镇特色酒店
- ◆独家安排-斯德哥尔摩市政厅旅拍 赠送电子版集体照

出发时间: 2026年

1月15/22日

~~原价
10999元~~

9999元

东欧 巴尔干-柏林墙遗址纪念公园、国会大厦、茨温格宫、布拉格广场、圣维特大教堂、布拉格古城堡、梅尔克小镇、瓦豪河谷、美泉宫、维也纳金色大厅、霍夫堡宫、四角城堡、渔人堡、水塔、武科瓦尔教堂、中国驻前南斯拉夫大使馆遗址、铁托元帅墓、铁门峡谷、巴巴维达城堡、雅典娜神庙、沙俄解放者纪念碑9国18日2026年早鸟优惠惊喜报名立减6000-10000元游轮连住10晚连住不换房 夜行游船白天靠岸船上免费WIFI...2026年5月4/24日38800元

柬埔寨-独立纪念碑、吴哥植物园、大吴哥景区、南城门、巴戎庙、巴本宫、斗象台、古代法院、十二生肖塔、塔普伦寺、吴哥窟、吴哥皇家公园、国王行宫、姐妹庙、吴哥艺术文化学院、金边皇宫、乌那隆寺6日.....12月18/25日2999元

老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万荣酒吧街区、蓝色泻湖、普西山、皇宫博物馆、香通寺、光西瀑布、古城夜市、琅勃拉邦非遗文化村、西蒙寺、老挝国家神木博物馆四飞7日山东独立成团 青岛上领队含签证小费.....12月17/19/24日2280元

埃及 土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、图兹湖盐湖、精灵烟囱、乌奇萨尔城堡、棉花堡、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺15日全程五星酒店 全程含餐含全国联运

2026年1月22日 2月26日15999元

西欧(荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士)-罗马广场、库肯霍夫郁金香公园、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、菲斯特观景平台、琉森湖、八角形塔楼、黄金大运河、斗兽场、君士坦丁凯旋门12日优质专业领队 赠送WIFI赠送机场三宝拒签无损 全程含餐

2026年3月19/27日16999元

出境线路超值赠送:双人报名赠拉杆箱 一人报名赠双肩包

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★