

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

大雪三候

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,后苑进大小雪狮儿,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,表面再淋上芝麻备。寒冷的冬天,喝上一碗热乎乎的面茶,暖心又暖胃。

我国古代,将大雪分为三候:

一候 鸛 鸛 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,披书晓絳帷。

大雪三绝句 其一

宋·苏辙

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。

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

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

◆出发时间：2026年

◆1月15/22日

◆原价10999元

◆9999元

广西-百巴马长寿博物馆、长寿村、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、北海银滩、北部湾广场、百年老街、百魔洞双卧10日.....12月18/24/31日2280元

广东-花城广场、广州大剧院、广州塔、巽寮湾、磨子石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、广济桥、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、潮汕英歌舞、妈屿岛、佛手果文旅生态园、汕头小公园、红海湾、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像双卧8日体验一江两岸灯光秀 中华战舞英歌舞 非遗手打牛肉丸.....12月20/27日 2280元

粤港澳-洋紫荆游船、星光大道、金紫荆广场、黄大仙、西九龙文化区艺术公园、黄大仙、太平山观景、大馆、石板街、兰桂坊、港珠澳大桥口岸、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯度假城、巴黎人综合度假村、情侣路、日月贝、圆明新园、佛山祖庙、富哥美食、广州塔、永庆坊双飞6日青岛直飞领队全程陪同 品尝地道粤菜 全程入住网评4钻酒店.....12月20/27日 4480元

海南-博鳌永久会址、玉带滩、南湾猴岛生态旅游、分界洲岛、鹿回头山顶公园、南山佛教文化园、大小洞天、夜游三亚湾、玫瑰谷、天涯海角、石梅湾、万宁凤凰九里书屋双飞6日青岛独立成团 20人精致小团全程甄选特色美食.....12月20/27日 3880元

重庆-天生三桥、仙女山、九黎城、乌江画廊、龚滩古镇、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、李子坝轻轨、鹅岭二厂、车览山城夜景纯玩双飞5日赠送龚滩古镇航拍体验 品特色美食 升级一晚5钻酒店.....12月15/20/25日2699元

丽水-缙云仙都、河阳古村、玉天公祠、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、夜游丽水古城、处州府城、七子楼、古堰画乡纯玩双飞5日青岛独立成团 直飞丽水一价全含不带钱包高品康养.....12月14/21日 1899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、老挝国家神庙博物馆四飞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★★★