现代人的冬至“暖身指南”

12月21日,我们迎来冬至节气。冬至既是节气,也是节日,它又有“亚岁”“冬节”的称呼。所谓“冬至大如年”,在古代这是一个隆重的节日,时至今日,大江南北依然保留着包饺子、煮汤圆、喝羊肉汤、画九九消寒图等习俗。如今的冬至与城市又有哪些互动和联结?

知时节 留心处

本报记者 彭薇

唐代诗人杜甫诗云:“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”图为湖北武汉东湖听涛景区的冬日景象。 新华社发

“数九”待春归

冬至的到来意味着什么?

民间有“冬至一阳生”的说法,阴阳二气自此开始逆转,生命活动将趋于活跃。冬至这一天,昼最短,夜最长,自冬至后,白天再一点点拉长。

同时,冬至节气又是一个安静的时节。在古代,冬至这一日要关闭城门,关闭市场,停息战事,禁止喧哗。所以,冬至夜是一年中最安静的长夜。

“数九”是一种传统文化符号,如今已演变成现代趣味。现代人通过“数九打卡”“绘制九九消寒图”等方式参与,兼具仪式感与互动性。

自冬至起,各地进入最寒冷的日子,这就是人们常说的“进九”。从此日数起,每九天算一“九”,以此类推,至九九八十一天寒尽春来,此俗称为“连冬起九”。

漫漫严冬,有一项游戏——“九九消寒图”颇为有趣,在年轻人中悄然流行。一种是“写九”,常见的消寒图是一幅双钩描红书法,上书“亭前垂柳珍重待春风”9个字,皆为繁体,每字9笔,共81笔,从冬至开始每天按照笔顺描画一笔,每过一“九”便描完一个字,九九回春就算完成。还有一种称为“画九”,素梅一枝,共有九九八十一片花瓣,全部画完以后春天便归来。

冬至讲究吃食

在民间,历来有“冬至大过年”的说法。在吴地俗语中,还有一种说法叫“肥冬瘦年”。如今在南方,过冬至尤为隆重,这也是家人团聚的日子,大家围坐一起吃汤圆和蒸糕等。

因为在古人看来,冬至日北斗柄指向十二辰的第一时辰“子时”,含有“重新更始”的象征意味,所以极重视过冬至节。

冬至这一天,全国各地吃什么?

各地在冬至时有不同的风俗,北方地区偏向吃饺子、吃馄饨;南方地区则有吃冬至米团、冬至面或是汤圆的习惯,而苏南人在冬至时喜爱吃大葱炒豆腐。

时至今日,冬至时节,我国各地仍有很多饶有兴趣的风俗。

在福建,冬至流行“搓丸”“贴丸”“馈丸”,丸子的颜色有红有白,有的被捏成小巧玲珑的玩具,比如荔枝、桃等,象征兴旺吉祥。在杭州,人们把冬至吃剩的鱼头和鱼尾放至过夜,寓意“年年有余”。在江苏,冬至时节会制作糕点赠予亲友,还会用黄酒等原料制成冬阳酒。

在广东一些地方,人们冬至需要祭祖。有的地方冬至宴客以鱼肉、腊味等合煮,还会一起包汤圆、做腊味糯米饭,称为“围炉”。

如今,年轻人对传统的冬至习俗似乎没有老一辈人那么重视,但是他们还是愿意回到家里,陪同家人一起吃上一桌热气腾腾的家宴。

冬令进补勿踩雷区

在中医看来,冬至是人体机能变化最剧烈的一个节气,也是疾病最易加重的一个节气。现代人讲究“冬令进补”,但如何进补同样因人而异。

上海市名中医、曙光医院朱抗美教授认为,所谓冬令进补,就是说从冬至以后直到立春前,都可以进补,但并不是人人都适合进补,需要中医根据个人体质来判断。一般来说,舌苔黄腻的湿热体质人群,或是形体肥胖、胸闷痰多的痰湿体质人群,这些人是不适宜进补的。

她说,进补之前需要先“开路”,先通后补才更有效果。她推荐一个家常的“开路方”:一个白萝卜加一个梨,煮水喝。血糖偏高的人群,只需用一个白萝卜煮水喝。这样的“开路方”,整个冬天都可以喝。

在中医看来,任何食材都有它的“解药”。如果在冬令进补时,肉类吃多了略感肥腻,可用山楂或鸡内金来化解;吃鱼类、海鲜类食物,可搭配紫苏或姜中和。

有气滞的人,服用人参、党参、黄芪等补气药后,如出现头昏脑涨、胸闷、腹胀、食欲不振等现象,一方面要停止服用,另一方面可饮些浓茶,或吃些白萝卜、陈皮等食品,严重者需要及时寻求医生的帮助。

冬至以后,许多人会去医院“开膏方”,朱抗美提醒,膏方作为个体化的调理方案,要遵循动态调整的原则,不可以一方连用数年,需每年辨证施治。

这是因为,人体是一个复杂的动态平衡系统,去年适用的膏方是医生依据患者当时的身体状况所开,而经过一年的时间,人体的阴阳气血可能发生了一些变化,需要重新评估体质状况,再开方用药,也就是“一年一辨,一方一调”。

中医强调冬季养肾。因为人体系统与自然的运行是相对应的,到了冬季,阳气开始内收,阴气渐盛,而人体的肾主藏精,所以冬季也是补肾气的好时机。

在起居方面,要保证充足的睡眠,同时注意腰背部、足部的保暖。足底有一个人体的重要穴位涌泉穴,它是肾经的起始穴,也是长寿穴。朱抗美说,我们可以每晚睡觉前按揉涌泉穴;另外,八段锦当中有一式叫“两手攀足固肾腰”,这个动作能直接激发肾经的活力,疏通经络。

感受冬日暖城风情

冬至以后,全国最暖的城市多集中在海南、云南、广西、广东等低纬度或南部沿海地区,这些地方冬季气温稍高,也有许多适配暖冬气候的游玩项目。现代人的冬日旅行除了去北方滑雪,也会向南走,到温暖的城市感受阳光明媚。

比如,海南三亚的冬日依旧能体验海滨乐趣,还有丰富的文化活动加持。12月以后,海南还有一些音乐节、电影节活动,搭配艺术市集与本土文化的体验活动。

云南的西双版纳在冬天也是暖意十足,兼具雨林风光与傣族风情。中国科学院西双版纳热带植物园是必去之地,园内培育了大量的热带植物,能探索雨林奇观;在野象谷可近距离观察亚洲象的生活习性。或是在夜市体验民俗文化,品尝傣味烧烤、热带水果,参与傣陶、傣族手工造纸等非遗体验活动。

云南的另外一个城市普洱,森林覆盖率高,空气清新,以茶文旅和生态风光为核心特色。游客可前往世界文化遗产地景迈山古茶林,穿梭在古茶园中,体验采茶、制茶的过程。普洱的太阳河国家森林公园是天然氧吧,来这里可漫步雨林栈道,呼吸富含负氧离子的空气,享受冬日的静谧时光。

广西北海既有优质海滨风光,又有深厚的历史风情。北海老街的骑楼建筑充满年代感,侨港风情街汇聚越南春卷、河粉等特色小吃,在逛吃之余还能感受侨乡文化。

上海市著名商标 2016.01.01-2018.12.31
上海蓝天经济城
南翔游戏谷
◆游戏产业集聚区 ◆充足空间规划
◆优质配套政策 ◆租金减免
联系电话:朱先生18918526217 张先生13661404363
南翔·元谷 文体旅元宇宙生态区
◆南翔古镇新地标 ◆租金减免
联系电话:金先生13651936939
总部地址:嘉定区南翔镇银翔路655号
总部热线:59129999 59122222

解放日报分类广告
刊登内容
遗失声明 拍卖公告
注销公告 清算公告
减资公告 分立公告
吸收合并 房屋征收
产品宣传 各类启事
承接地址:威海路755号上报大厦27楼
联系电话:021-63510135
传真:021-52920283

“笔”路蓝缕

中国民族铅笔制造业史话

徐鸣 著

终于制造出自己的铅笔

在白杆铅笔刷好白色油漆后,印上多色图案花纹,尤其是活泼动人的图案,更能得到消费者的喜爱,尤其受儿童们欢迎。至于上其他颜色的铅笔,一般不再需要印花纹,直接进切光间对铅笔的一端或两端用机器切平。切光之后进行打印和装橡皮头。打印就是将铅笔的商标名称、图案和生产日期印在铅笔杆上,让消费者一目了然。科教片《一支铅笔》中,就有打印同时装橡皮头的镜头。

现在看着造一支铅笔很简单,但是在20世纪30年代,对吴羹梅等前辈来讲,是件很难的事。那时国内无人可问,一切都得靠自己摸索、尝试。而进行试生产,首先就得解决笔芯原料的配方问题。尽管吴羹梅和郭子春都在日本的铅笔厂实习过,也初步了解了制造笔芯的全部过程,但毕竟时间太短,且由于日本人的保密,不可能把细节掌握得很透彻。因此他们只知道制造石墨笔芯必须要掺入黏土,但不知道土状石墨与鳞状石墨的区别,不清楚黏土与石墨的配制比例。

刚刚试制时,中铅就采用了土状石墨,结果生产出来的笔芯梗涩,书写不流畅,达不到应有的技术标准。反复试验了几次,都不如意。不得已,吴羹梅拿来洋货铅笔对比分析。又查阅了大量相关资料,最后终于找到了问题的关键,就是非加入鳞状石墨不可。

功夫不负有心人。吴羹梅等总算弄明白若黏土过多,就会造成笔芯色淡、偏硬;若鳞状石墨过多,则会使得笔芯色浓、易断。要生产出合格的笔芯,既有一定的颜色浓度,又不易断,须保持黏土、鳞状石墨和土状石墨三者之间的恰当比例。如何根据铅笔的不同用途,来调配黏土与石墨的比例,说起来容易,实际做起来却相当困难。日本人不相信吴羹梅能够依靠自己的力量生产出铅笔来,也是基于笔芯配方相当难配出来的原因。

20世纪二三十年代中国民族工业如雨后春笋,蓬勃发展,但受限于原材料,不少华商企业不得不主要依赖国外进口,铅笔制造业也是如此。当时尚未发现和应用中国自己出产的石墨和黏土,中铅只能购入日本和德国的黏土、锡兰(今斯里兰卡)的石墨。进口原料虽然质量较好,不过价格昂贵,因此抬高了生产成本。一门心思要打破洋货对中国市场垄断的吴羹梅,在试生产期间,就有意识地打算逐步用国产原料来取代进口原料。考虑到中央工业实验所对中国的矿产资源比较熟悉,他便通过中学同学王兰生,结识了该所制革研究所所长王景韩,并由王景韩引荐给中央工业实验所所长顾毓琼,请顾毓琼帮忙介绍和推荐国产原料。不过国产原料档次低,像国产石墨质地粗、杂质多。起初中铅对此并没有充分重视,仅仅粗加工一下便投入应用,结果制成的笔芯容易断,消耗快,笔尖的耐受性能也较差,造成很大的浪费。吴羹梅、郭子春吸取教训,改粗加工为细加工,再投入应用,效果不错。

中铅不怕挫折,屡试屡败、屡败屡试。经过无数次努力,逐步掌握了笔芯配方这一关键技术。配方问题解决了,接下来的挤压笔芯、烧结笔芯和油脂笔芯等工序,也都不是一帆风顺掌握的。

笔芯制作完成后,必须对其做质量测定。当时中铅还未拥有测定仪器,只有一个土法制造的简单测定笔芯硬度的装置。该装置由两个支点将笔芯固定,并在笔芯中间吊一个小托盘,测定人员逐渐向托盘里加砝码,直到笔芯折断为止。中铅试生产的笔芯最多只能承受300克的重力,笔芯的硬度等级也不过10个,以HB为主。至于其他技术标准的测定,由于没有仪器,全凭经验或手感。

试生产期间,中铅所使用的木材是美国的铅笔柏和国产椴木。进口的铅笔柏不是原木,而是经过开解、染色、烘烤等工序加工好的铅笔板。尽管铅笔柏质量佳,使用方便,但价格相当昂贵,因此仅在制作高档铅笔时少量使用。平时大量应用的还是国产的椴木。椴木的性能虽不及铅笔柏,却因其材质软而轻,切削容易,从北平中国铅笔公司跳槽过来的邵师傅就利用椴木的这一特点,发明了切板机,把煮过的椴木从锯板改为切板。这种无木屑切板方法效率高、成本低、省料,在木材加工中属于较为先进的工艺技术,是中国民族铅笔工业的骄傲,当年在国际上也居领先地位。

铅笔生产的最后一道程序是成品装潢,其中包括油漆、切光、打印、印花、包装等工序。中铅的铅笔用漆主要购自日本以及中国香港、上海。最初的铅笔漆用酒精、虫胶片、颜料混合制成,后来改用硝化棉。硝化棉铅笔漆易干、光亮度也好。

由于淡色的硝化棉铅笔漆不易配制,且操作要求很高,所以中铅的铅笔基本以深红、蓝、棕色为主,其中又以棕色最多,这也就是低档铅笔大多数都是棕色的缘故。

因为是初创阶段,且当时消费者不怎么讲究包装,所以中铅试制的低档铅笔外包装极其简单。先在铅笔上打印软硬度型号、号码、商标、铅笔名称、厂名、生产日期,然后12支铅笔1打,用一个小硬纸套套紧。12打铅笔1罗,放入一个稍大点的硬纸盒里。

经过一段时间的试生产,中铅终于制造出自己的铅笔。1935年10月8日,中铅即中国第一家能够自己生产铅笔板、笔芯、笔杆及外观加工的全能的铅笔企业,正式开工。虽然中铅的产品已经能够成批生产出来,但要投放市场打开销路,还有相当大的障碍须跨越。

(八) 连载

TV 电视节目预告

12月22日 星期一

东方卫视
12:42 连续剧:六姊妹(23-28)
17:00 东方新娱乐
17:27 名医话养生
18:00 东方新闻
19:00 新闻联播
19:31 剧场:大生意人
21:08 品质东方微剧场
21:20 今晚
22:01 这就是中国
22:42 下一站
23:07 梦想改造家第十二季番外篇(3)

新闻综合频道
12:00 午间30分
12:30 下一站
13:00 连续剧:一剪芳华(2-5)
16:00 时代达人秀(9)
17:00 寻味
17:29 新闻坊
18:30 新闻报道 新闻透视 观众中来 天气预报
19:15 案件聚焦
19:48 连续剧:以法之名(6、7)
21:26 新闻夜线 天气预报
21:30 新闻夜线
22:30 中国考古报道
23:00 案件聚焦
23:25 连续剧:一剪芳华(2-5)

东方影视频道
12:49 连续剧:丁大命(21-23)
15:34 连续剧:伏击(12-15)
18:50 连续剧:手枪队(36-40)
23:25 连续剧:潜伏在黎明之前(3-5)

五星体育
12:00 健身时代精选
12:36 五星精彩
13:00 弈棋耍大牌
14:00 健身时代精选
14:05 2025环上海·新城自行车赛嘉定赛段
14:35 2025上海赛艇公开赛第一天
15:30 2025中国壁球公开赛女单半决赛
16:24 健身时代精选
17:00 五星精彩—弈棋耍大牌
19:00 体育新闻
19:30 五星足球
20:00 2025/2026赛季NFL常规赛(洛杉矶公羊-西雅图海鹰)
21:05 2025世界无人机足球锦标赛第3集
21:55 健身时代精选
22:00 弈棋耍大牌—上海三打一
23:44 2025/2026赛季NBA常规赛(雷霆-森林狼)

央视一套
12:00 新闻30分
12:35 今日说法
13:13 剧场:生万物
17:58 第一动画乐园
18:20 自然中国
19:00 新闻联播
19:38 焦点访谈
20:06 连续剧:风与潮(17、18)
22:00 晚间新闻
22:35 寻古中国
23:15 三餐四季

央视三套
11:29 开门大吉
13:00 文化十分
13:20 国家宝藏:周游季
13:34 信马游疆
15:08 国家宝藏:周游季
15:21 星光大道
16:53 综艺喜乐汇
17:55 越战越勇
19:19 国家宝藏:周游季
19:30 开门大吉
20:57 “艺”熠生辉
21:27 原声天籁—中国民歌盛典(山水篇)
22:31 剧场:无所畏惧之永不放弃

央视五套
12:00 体坛快讯
13:05 艺术里的奥林匹克
13:27 2025/2026赛季雪车世界杯拉脱维亚锡古尔达站男子钢架雪车决赛
14:00 2025/2026赛季速度滑冰世界杯挪威站
15:00 2025年世乒联总决赛
16:00 运动一起赢
18:00 体育新闻
18:30 天下足球
19:30 2025/2026赛季中国男子篮球职业联赛第5轮(辽宁本钢-北京控股)
21:45 体育世界
22:50 2025年世界羽毛球巡回赛总决赛
23:50 荣耀十分 苏翊鸣获大跳台世界杯云顶站冠军
0:05 第十五届全国运动会游泳比赛
1:05 第十五届全国运动会体操女子团体决赛

央视六套
11:10 故事片:麒麟幻镇
12:51 故事片:我的喜马拉雅
14:33 译制片:哈里斯夫人闯巴黎(英国)
16:30 故事片:刀锋行动
18:23 故事片:精武英雄
20:18 故事片:救心行动
22:23 译制片:生无可恋的奥托(美国)

央视九套
11:25 逐鹿荒野
14:30 狂野五大湖
17:28 野性海岛
19:27 猎杀
20:00 钱伟长
21:00 猎豹家族传奇
22:04 生命如何影响生命;我守敦煌日月长
23:06 大海追鱼

央视十一套
11:45 剧场:姥姥的饺子馆
13:26 微短剧:客官请上座
14:32 评剧《小女婿》
17:13 剧场:大奉打更人
19:00 典藏
19:30 黄梅戏《天仙配》
22:02 剧场:烟火人家

电视节目预告仅供参考 以电视台当天播出为准