

“盛雪”申城  
为何难见“大雪”

本报讯（记者 马丹）今迎大雪。古籍《月令七十二候集解》有云：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”一个“盛”字道出了节气与天气的关联——大雪的“大”，并非指降雪量一定更大，而是指随着气温进一步走低，降雪的可能性与范围显著增加。

然而对于上海而言，“大雪满天飞”更多是一种诗意想象。真实的大雪节气，申城有时冬寒初显，有时小雨湿冷，有些年份则因气温偏高，暖意仍似深秋。

从现代气候学角度看，大雪与小雪、雨水等节气一样，主要反映的是气候变化概率。中国天气网盘点近30年大数据发现，相比小雪节气，大雪期间我国许多城市的降雪日数确实明显增加。但对于秦岭—淮河以南地区，尤其是上海，大雪节气是季节更迭的关键期，标志是气温跌宕起伏，“跌跌”不休，而不是降雪的增多。此时上海通常刚刚入冬，节气常年平均气温为7.9℃。不过，今年气象意义上的冬天已然迟到了。

大雪节气是上海一年中最干燥的时段之一，平均降水量仅25.2毫米；和小雪相比，是节气平均气温降幅最大的时期，也是寒潮预警数量最多的节气之一。中心城区气温常在此节气内首次跌破冰点，下半年首次的道路结冰预警和低温预警也通常在此间拉响。因此对上海而言，大雪节气最多发的并非雪景，而是大雾与寒潮预警，其次为大风、霾、霜冻等预警。

为何申城大雪甚至整个冬季都难见雪？这源于上海独特的地理位置。上海临靠海，冬季受海洋调节作用显著，底层气温往往不够低，既难下大雪，也难积雪。冬季海上相对偏高的气温会使得上海城市上空的气温分布更加复杂，再加上城市下垫面的改变，降水相态也就有了更多变化，有时候高空雪花飘飘，比如上海中心大厦窗外，但它下到地面可能就变成雨或者雨夹雪了。



扫二维码看  
“节气版·十万个为什么”

养生

大雪养生  
重在平衡

大雪时节，天地寒意铺展，冷空气频繁；昼短夜长，万物收敛，自然界进入“藏”的阶段。上海岳阳医院内分泌科郑敏主任医师表示，寒冬开始，体虚者易受寒邪，感冒、痹痛、眩晕、胸痹等问题常悄然来袭。养生，不在“猛补”，而是在“衣食住行”中寻得平衡，让身体平稳过冬。

冬季保暖并非“穿得越多越好”，关键是护住最易被寒邪攻破的“薄弱地带”——

首先是头颈，天冷时颈部暴露，易导致血管收缩，引发头晕、血压波动，对高血压、动脉硬化人群而言，可能诱发心脑血管意外。出门前随手围条围巾、戴顶帽子，不只是为了好看，更是给身体加一道“防护墙”。

其次是腰腹，腰腹受寒易导致腹痛腹泻，女性易出现痛经、月经不调。郑敏建议大家冬天尽量穿高腰裤，贴身穿一件保暖内衣；久坐办公室的人，可备一条毛毯搭在腰上，或使用暖宝宝贴在后腰，加强腰部保暖。

再有就是足部，足部离心脏最远，血液循环相对缓慢，供血量较少，是人体最易受寒的部位。脚部受凉后，会反射性刺激呼吸道黏膜毛细血管收缩，导致局部抵抗力下降；同时，足部受寒还可能影响全身血液循环，加重关节炎、下肢冰冷等问题。因此在冬季通勤外出时，一双厚实透气的棉袜、一双防滑保暖的鞋子，比任何保健品都实在。

大雪一到，冷风裹挟着寒气直往骨子里钻，不少人就想着“贴冬膘”进补。然而，养生讲究“顺时而食”，此时饮食的核心原则是“补肾防寒、滋阴护阳”——既要补够能量抗寒，又要防住“外寒内燥”的隐形伤害，而且进补绝非“猛吃大补”，得因人而异巧搭配。

寒冷天气下，身体需更多热量维持机能，适量摄入温性食物可温补助阳。对于阳虚体质者，首选肉类为羊肉、牛肉、鸡肉等优质蛋白食材；坚果蔬菜中，核桃、板栗、黑芝麻、韭菜都是“抗寒能手”。

如果说饮食是给身体“补能量”，那“住”的学问就是给健康“筑防线”。《黄帝内经》给冬季起居定了“黄金准则”：“早卧晚起，必待日光”。早点睡觉能让身体趁着夜色养护阳气；“晚起”则是指要等太阳出来、寒气稍散后再起床。尤其是中老年人和体质较弱的朋友，早上别着急起床，可先在床上伸伸懒腰、活动一下四肢，再慢慢起身，减少血压波动的风险。

本报记者 郢阳

上海的“冰嬉智慧”  
没有天赐冰场  
就做快乐“发明家”

大雪节气已至，我国北方的湖面上开始结起厚厚的冰层，人们滑冰、拖冰床、打冰陀螺，热闹的冰嬉图也徐徐展开。为何“冰嬉”传统在北方兴盛？这些冬季限定快乐，是否也曾属于上海？地方志给出的答案令人惊讶：在气候扮演“魔术师”的特殊年份，上海人真的曾踏足冰面，留下短暂的“冰雪奇缘”。

## ■ 一问 ■

## 为何冰嬉扎根江南有难度？

雪寒洁白，积雪覆盖之下，世界都变成一片冰清玉洁。“由此，雪也成为中国山水传统中的代表性意象。”上海工艺美术职业学院非遗理论与应用创新基地研究员方云说，除了吟诗作画，在冰雪覆盖的北方，古人以一种独特的方式与寒冬嬉戏，那就是冰嬉。“从宋代的宫廷娱乐到清代的军事训练，冰嬉不仅是一项体育活动，更是文化、军事与娱乐的融合。”

稳定的冰嬉活动需要一个关键条件：河流湖面必须结出厚实且持久的冰层。我国北方冬季干冷漫长，湖面封冻期可达数月，冰层坚实，这为丰富多彩的冰嬉习俗提供了天然的舞台。清代更将冰嬉提升为“国俗”，每年于北海举办皇家冰嬉大典，表演者身着劲装，在冰上完成射箭、舞刀、叠罗汉等高难度项目，场面恢宏，堪称冬日“冰雪奥运会”。民间的冰嬉活动则更为生动多样。除了常见的溜冰，还有冰上蹴鞠、冰床嬉戏等。所谓“冰床”，亦称“拖床”，是在木板下镶铁条，由人

牵引或利用惯性在冰上滑行，既作交通工具，也是娱乐工具。此外，冰上拉力、打冰陀螺等，都是过去北方冬季常见的游乐项目。

然而，这些热闹的景象却难以“南下”，其关键难点在于气候。上海地处亚热带季风区，冬季温和湿润。气象数据显示，近现代上海日最低气温低于-10℃的严寒天气屈指可数。加上河网受潮汐影响，水温不易降至冰点以下，难以形成足够承载人活动的稳定冰层。因此，这种需要“天时地利”的持续性冰嬉民俗很难在长三角地区扎根。

## ■ 二问 ■

## 上海曾有“冰雪奇缘”吗？

今年的上海冬季异常暖和，但是，气象专家邬锐说，气候的“剧本”并非一成不变，上海也曾卷入“凛冽的编辑”。在一段被称为“明清小冰期”（约15至19世纪）的时期，申城就有过罕见的冰雪体验。

史料中的多份记载让人身临其“寒”。《上海气象志》明确记录：明正德四年（1509年）冬，极寒，竹柏槁死，橙橘绝种，黄浦江冰厚2~3尺，经月不解。也就是说，换算成现代单位，这意味着黄浦江面的冰层厚度为60至90厘米，而且结冰持续一个月未化冻。《明实录》描述得更为生动：“冰厚二三尺，人可骑马如履平地。”而《同治上海县志》提到，顺治十五年（1658年）冬，“严寒大雪屡降，积三四尺”。可以想

见，在极端的严寒下，上海也曾出现过河面封冻、积雪没膝的景象。方云猜想，虽然没有详细的图片或细节记载，但当时的人们或许和现代人一样，不会放弃这样难得的与自然互动的机会，可能也曾出现过冰上行走、雪地嬉戏等北方常见的场景。

## ■ 三问 ■

## 上海人怎么“玩”冰雪？

依赖天然厚冰的冰嬉不能在上海常驻，但上海人对冰雪乐趣的追求从未停止。当自然条件不足，人造的冰雪快乐便悄然兴起：百年前，上海人就开始“溜冰”，也称“跑冰”，其实就是今日的轮滑。早在1879年，《申报》中就已经有上海开办溜冰场的记录，首家商业溜冰场出现在广东路，提供的是四轮滚轴溜冰。此后，这项活动迅速在上海风靡，一时间涌现了众多溜冰场。当时的永安公司将永安新厦4层楼面全部辟为溜冰场，一度成为当时上海闻名遐迩的网红地标。专业化也随之跟进，健北溜冰会、上海溜冰联合会等组织相继成立。“溜冰”逐渐成为亲切的市民体验。到了1981年，上海市轮滑协会成立。

随着气候变暖，黄浦江封冻这类极端事件的发生概率已微乎其微，但是，上海人始终保持着对冰雪的好奇和向往。除了旱冰轮滑场，申城还有许多室内真冰场、滑雪馆，让人在任何季节都能享受“冰嬉”之乐。

本报记者 马丹

民俗

## 大雪

大雪节气，在北方，人们滑冰、拖冰床、打冰陀螺。这些冬季限定快乐，旧时也曾属于上海。在极端的严寒下，上海也曾出现过河面封冻、积雪没膝的景象。

当自然条件不足，人造的冰雪快乐便悄然兴起。如今，申城有许多室内真冰场、滑雪馆，让人在任何季节都能享受“冰嬉”之乐。

新民  
手绘

王嘉玮 绘

