

# 春生冬至时:今日5时48分冬至

专家提示,养生的重点是养心,注意戒怒戒躁,保持良好心境

新华社天津12月21日电(记者周润健)“夏尽秋分日,春生冬至时”。北京时间12月22日5时48分将迎来冬至节气,民间习俗从这一天开始“数九”,标志寒冬到来。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,冬至是二十四节气中第二十二个节气,也是入冬后的第四个节气,通常出现在公历每年的12月21日或22日,它是天文意义上冬天的开始。

冬至这天,太阳几乎直射南回归线,是北半球一年中白天最短、夜晚最长的一天。这天过后太阳将走“回头

路”,其直射点开始从南回归线向北移动,阳光的照射和白天的时间将一天天增加,正如民俗所说“吃了冬至面,一天长一线”。

“一九二九不出手,三九四九冰上走”。冬至过后,我国各地气候都会进入一个最寒冷的阶段,也就是常说的“进九”,民间有“冷在三九”的说法。气象资料也显示,每年的冬至前后都有强冷空气南下,导致气温骤降。

由国庆表示,冬至时节虽然天寒地冻,但这也是遥望春天的时节。在

古人传统认知里,此时已开始向春天一步步走近,所以古人云:冬至节,春之先声也。

自古以来我国民间就有“数九”习俗,也就是从冬至起,数“九九”八十一,并流传下不同版本的《九九歌》《九九歌》《九九消寒歌》。古人还常画《九九消寒图》用来期盼春天。有的画梅花一枝,上有梅花八十一朵,从冬至起用红笔每天涂一朵,待都涂遍,寒天已尽。有的是找九个都是九划的字,每天填一笔,等到八十一笔填满便是“九尽桃花开”的大好时节。

在我国古代,冬至被视为一个重要的节日,又称亚岁、冬节、长至节等。冬至一来,年关将至,外出的人要回家过冬至,有“冬至大如年”之说。

“黄钟应律好风催,阴伏阳升淑气回”,冬至是阴阳二气交替的时节,由国定结合民间传统和养生专家的建议提示,此阶段养生的重点是养心,注意戒怒戒躁,保持良好心境;作息方面宜早睡晚起,避寒就温;饮食方面宜温热柔软,忌生冷坚硬;锻炼时要动静结合,以微微出汗为度。

## 中消协提醒:理性看待医美需求

近年来,医疗美容正逐步成为一些消费者的热门选择。然而,医美行业从业者“鱼龙混杂”,暗藏不少消费风险和陷阱。中国消费者协会日前发出提醒,广大消费者要理性看待医美需求,正确选择医美机构,审慎做出医美决策。

何谓医美?根据国家卫健委发布的《医疗美容服务管理办法》相关规定,所谓医疗美容是指运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或侵入性的医学技术方法对人的容貌和人体各部位形态进行的修复与重塑。据业内人士介绍,医疗美容大体可分为皮肤美容类、整容整形类、美容美容类,与生活美容、一般医疗行为有着明显的不同。

爱美之心人皆有之。近年来,国内医美消费需求快速增长。解放军总医院第七医学中心皮肤科教授、中国整形美容协会副会长杨蓉娅介绍,随着消费水平的提高,以及国内医美技术不断进步和市场监管逐渐完善,我国医疗美容市场增长潜力持续释放,行业发展前景可观。

医美市场快速发展的同时,相关的消费纠纷也不断增多。中国消费者协会统计数据显示,从2015年到2020年,全国消协组织每年收到的医美行业投诉从483件增长到7233件。根据相关投诉数据分析,当前医疗美容存在的主要问题有:部分医美机构证照不齐全,未取得医美经营许可证或超范围经营;机构工作人员不具备执业资格,操作不规范;医疗产品渠道不明,部分医美机构使用假货、水货针剂以及山寨设备等;医美效果难以评估,服务质量与消费者预期仍有较大差距。

在中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江看来,当前医美消费有两大突出问题。一是模糊定价违规收费。医美从业人员资质信息、医美服务项目和服务价格的公示情况是消费者在接受医美服务前最想知道的,但部分医美机构不按规定公示或仅提供模糊价格,如公示价格区间而不公示确定价格,严重侵犯消费者的知情权。二是医疗美容安全堪忧,风险警示不足。医美机构场所内经常悬挂各种医美治疗前后对比图,夸大手术效果,只字不提手术风险,导致消费者只追求手术效果而忽视医疗手术风险。

当前,我国医美市场的监管治理体系正在逐步完善,如何更好规范市场秩序、保护消费者合法权益?

陈音江建议,医美经营者要把消费者权益放到首位,诚信守法经营,严格按照相关法律法规开展相关经营活动。比如,平台要完善规则措施和加强审核管理,尤其是严查各种医美虚假夸大宣传行为;医美机构要公示经营资质及服务信息,为消费者提供安全可靠的医美服务;开展合规营销,不做夸大其词或其他误导性的宣传。

中消协提醒广大消费者,医美消费事关自身健康,应慎重选择。

选择正规机构。消费者在选择医美机构时,可以通过卫生部门的官方网站,查验医美机构相关经营证件是否合规、有效,了解医生是否具有医师资格证书和医师执业证书等相关信息。

仔细审查合同。在签订医疗美容合同时,应当仔细阅读相关条款是否合理,除了检查医疗机构和操作医师是否具有相关资质以外,还应检查麻醉、场所消毒、器械使用等项目的标准和收费明细,确保自身的知情权与选择权。

全面了解风险。在医疗美容前,消费者应当对所做项目的信息和内容充分掌握,与主治医师充分沟通,知悉该项目的风险性与禁忌症。

此外,中消协还建议,消费者应留存好消费凭证,在医美消费过程中,如果遇到权益受损问题,应当及时有效维权。

据《人民日报》

## 冬至:潮汕人的小过年

今日冬至,潮汕人称为“冬节”,潮汕地区有“冬节小过年”之俗语,可见大家对这个节日有多重视。那么潮汕人是怎么过冬至的呢?

### 祭拜祖先

潮汕民间,在这一天备足猪肉、鸡、鱼等三牲和粿品,上祠堂祭拜祖先,然后家人围桌共餐,一般都在中午前祭拜完毕,午餐家人团聚。谢神的祭品,除三牲粿品之外,必须还要有冬节丸,人人必须食用以示一家圆圆满满,大小平安。

祭拜完祖先,一家大小吃顿暖暖和和的团圆饭。长辈们会说:“食丸阖家团圆,食糯米钱就有钱,食芹菜蒜有钱算也有钱功(藏)。”虽然都是由食物名称引申而来的谐音,却也体现出潮汕人重视家庭、期盼团圆的美好愿望。

### 过冬纸

上坟扫墓则是冬至的另一项活动。按潮汕的习俗,每年上坟扫墓一般在清明和冬至,谓之“过春纸”和“过冬纸”。

一般情况,人死后前三年都应行“过春纸”俗例,三年后可以行“过冬纸”。但潮汕人们大多喜欢行“过冬纸”,原因是清明时节,经常下雨,道路难走;冬至时则因为冬天少雨,阳光充足,在山野举行祭祖较为方便,也借此郊游,起娱乐身心作用。

### 食冬节丸

在潮汕地区,冬至前一天,吃过晚饭,家中的主妇就开始张罗着把一只大

筒(浅沿的筐箩)摆在桌上或地上,准备搓圆。冬节丸以搓得大大小小参差不齐为好,这叫“父子公孙丸”,象征着岁暮之际一家子圆圆满满。

起床之后,大人和小孩都要吃上一碗冬至丸,这样才算添了一岁。如果有家人外出未归,那么一定要为他留下一些糯米粉待其回家时,做一碗汤丸给他吃。

### 链接

## “食了冬节丸大了一岁”的来历

王琳乾先生在《说说小阳春与寒冬至》说,人们对“食了冬节丸大了一岁”的来历有两种解释。

一说冬至是小过年,过了新年长一岁;

一说此语出自囚徒,因每年秋天,是杀人的季节,犯死罪的人,都在秋天处决。冬至一到,就可延至明年,所以囚犯一食冬节丸,就说又多了一岁了。据旧史料所载:“后汉盛吉为廷尉,每年冬至节,狱囚当断,妻夜秉烛,吉持丹笔,夫妻相对垂泣。故前人诗有‘执笔对之泣,哀此击囚囚。’冬至一过,就封刀待秋官了。” 钟和



## 煮汤圆最忌开水下锅

牢记4个技巧,汤圆软糯不破皮

冬至吃汤圆,寓意全家人团团圆圆、和和美。煮汤圆也是有学问的,如何才能软糯不破皮?下面就跟大家分享四个方法和技巧。

1.煮汤圆的时候,记得往锅中多加水,因为大部分人在煮汤圆的时候,用到的汤圆基本上都是直接去市面上买好的冷冻汤圆,或者是在家里边儿

制作的汤圆,煮汤圆时直接放在锅中,加入清水,这个水越多越好。

2.煮汤圆的时候,一定要在将锅中的水烧至微微冒泡的时候,再下锅,也就是温水下锅,不要开水下锅或者是冷水下锅去煮汤圆,不然的话汤圆就非常的容易煮开裂,用温水下锅煮的话,温度是刚刚好的,而且,煮汤圆在下锅之

后,也不会出现粘锅的情况,会慢慢地煮熟,所以,一定要记得温水下锅去煮汤圆。

3.将汤圆下锅煮开之后,将火稍微转成中小火,然后,再往锅中加入半碗的冷水继续煮,就跟我们平时煮的饺子是差不多的,一定要记得三次点水之法。等到第三次之后,我们将锅中的水

煮开,煮开之后,汤圆只要浮起来的话,那么就说明这个汤圆已经煮好了。

4.汤圆煮好了之后,不要直接用漏勺去盛,这个时候,一定要用没有缝的汤勺去盛汤圆,不然的话很容易使得汤圆直接粘在这种漏勺上面,将汤圆给划破了,直接露馅儿了,不仅卖相非常的不好,而且还会影响我们的食欲,所以,大家在盛汤圆的时候,也是要讲究方法的,记得用汤勺去盛。

欣桦

我们的节日

## 冬日晒太阳大有讲究



中医认为,阳气就好比人体的卫士,阳气充足就可以抵御外邪入侵。

冬阳一寸值千金,要想在冬日预防疾病增加免疫力,最简单方便的方法是日光浴。阳气虚弱的人、先天不足的人、有慢性病的老人,这三类人尤其要常晒。

冬季,晒太阳最佳时间为上午9时至10时、下午3时至4时,可暴露四肢和面部的皮肤于阳光下,每天晒半个小时左右。

晒太阳很简单,但晒太阳可不容易。

中医认为,“头为诸阳之首”,是阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中,为各经脉气会聚之处,能通达阴阳脉络,连贯周身经穴。所以晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,以通畅百脉、调补阳气。人体腹为阴,背为阳,且督脉、足太阳膀胱经均分布在后背,所以晒晒后背有助于补充阳气,调气血。

俗话说“寒从足下起”,阳虚体质的人一年到头脚都是冷冰冰的,这种情况最应该晒晒脚。

阳光可以带走腿脚的寒气,还能加速钙质吸收,预防骨质疏松。手心有一个重要的穴位——劳宫穴。经常晒劳宫穴,可以起到舒缓疲劳、促进睡眠、强心益气的作。

晒太阳有益健康,但过度晒太阳同样会伤身体。阳光中紫外线过强会伤害眼睛,增加白内障发生风险,因此晒太阳时建议戴副墨镜。如果阳光照

射时间长、强度大的话,建议适当涂抹防晒霜。

阳光照射后易出汗,应及时补充水分。发热患者或患有严重心脏病、出血

性疾病的老年人谨慎晒太阳。

如果在晒太阳过程中出现头晕、恶心等不良症状,应立即停止。

光明网

仁民

## 起床后立即叠被子对不对?

很多人认为起床后马上叠被整洁干净,可这并不利于健康。早晨起床后,立即将被子叠起来,是不对的。

经历了一夜睡眠后,温暖的被窝里已经积蓄了不少人体代谢的废气和皮屑,呼吸道和全身的皮肤毛孔会排出一些废气,如二氧化碳等,而皮肤细胞也会排泄出一些代谢产物和皮屑等。

这些一晚上排出的皮屑物质都会散布在被子里,这些散布在被子里的不干净物质,正是螨虫绝佳的食物。

研究显示,尘螨体重的70%~75%是水,喜欢在潮湿温暖的环境中生存。最佳的生存湿度是50%~80%之间,最佳的生存温度20℃~30℃。

起床后立即叠被子,被子仍然保持在相对密闭的状态,排出的气体和代谢物还留在被子里。加上人体在夜间所排出的汗液,一部分被被子吸收,立即叠被子,会使这些物质无法散发出去,人体一晚上的温度传导至被窝,为细菌螨虫的生长提供了条件,滋生螨虫。

所以起床后,别急着叠被子,先把被子翻过来平铺在床上,让被子里的气体和水分自然散发,10分钟左右即可。