

编者按：

二十四节气，是中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间认知体系及实践，被列入联合国人类非物质文化遗产。在国际气象界，这一时间认知体系被誉为“中国第五大发明”。从本期开始，本刊将陆续刊发有关节气知识，供读者参考。

小寒

小寒为农历二十四节气中的第23个节气，也是冬季的第5个节气。每年公历1月6日前后，当太阳到达黄经285度时，即为小寒。对于神州大地而言，标志着一年中最寒冷的日子到来。此时，天气寒冷，但还未到达极点，所以称为小寒。根据中国气象资料，小寒是气温最低的节气，只有少数年份的大寒气温低于小寒。隆冬“三九”也基本上处于小寒节气内，因此有“小寒胜大寒”之说。

农事操作

小寒节气气温较低，要做好防寒防冻措施：一是在冬前浇好冻水、施足冬肥、培土壅根的基础上，采用人工覆盖法防御农林作物冻害。二是露地栽培的蔬菜地可用作物秸秆、稻草等覆盖在菜畦上，起到保温防冻的效果。三是遇到低温来临再加厚覆盖物作临时性覆盖，低温过后及时揭去。四是高山茶园要以稻草、杂草或塑料薄膜覆盖篷面，以防风刮而引起枯梢。

饮食习俗

进入小寒，年味渐浓，人们开始忙着写春联、剪窗花、赶集等，陆续为春节作准备。饮食上要偏重于暖性食物，涮羊肉火锅、吃糖炒栗子、烤白薯成为小寒必备。俗语说“三九补一冬，来年无病痛”，说的就是冬令食羊肉调养身体的做法。但需注意，不要因过食肥甘厚味、辛辣之品而长出痤疮。此时应加强身体锻炼，提高身体素质。

