

农谚道：“小雪雪满天，来年必丰年。”意思是小雪节气落雪，来年雨水均匀，无大旱涝。下雪可冻死一些病菌和害虫，减轻来年病虫害的发生，积雪还有利于土壤的有机物分解，增强土壤肥力，故有“瑞雪兆丰年”一说。小雪前后，正值小麦苗期至分蘖期，蚕豆、豌豆幼苗至分枝期，应促弱转壮，进行中耕和追肥，做好保墒、增温工作，确保苗齐、苗壮；根据气温变化，温棚蔬菜要及时加盖草帘，防止低温冻害。晴好天气适当揭去草帘和延迟盖帘，增加温棚采光量。阴雨天，可适当揭帘，以充分利用太阳光；小雪节气是除草的好时机，此时除草可减轻来年杂草危害。

小雪节气宜吃温补性食物和益肾食物，以及热量高、有健脑活血功效的食物。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉等；益肾食物有腰果、山药粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。此外，可多吃黑色食物，如黑木耳、黑芝麻、黑豆等，通过提高糖类和脂肪的摄取量来增加身体热量。

小雪

小雪是冬季的第二个节气，二十四节气中的第二十个节气，当太阳到达黄经240度时为小雪节气，也就是每年农历11月22日或23日。小雪是反映降水与气温的节气，此时期寒潮和强冷空气活动频繁。小雪节气的到来，意味着天气越来越冷、降水量渐增。《月令七十二候集解》中说：“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”由于冷空气南下，此时节我国北方温度会逐日下降，气温降至0℃以下，于是降水就变成降雪，但雪量还较小，所以称“小雪”。

李琼

（作者系云南省农科院粮作所副研究员）

周煜/绘