

时值小寒节气，紧接着是大寒。俗话说“小寒大寒又一年”，即大寒之后冬去春来，新一年的节气便开始了。小寒与大寒这两个节气均表示天气寒冷程度，但为什么又有小寒、大寒之分呢？老北京这个时节有哪些民间风俗？如何做好寒冷时节的养生与保健？今天就说说老北京小寒、大寒时节那些事儿……

为什么说“小寒大寒又一年”

□主讲人：户力平

小寒大寒均表示天气寒冷程度

据《二十四节气大观》载：小寒和大寒是二十四节气中最后的两个节气，同时也分别是冬季的第五和第六个节气。寒，即寒冷。

小寒于每年公历1月5日至7日交节。元代《月令七十二候集解》云：“小寒，十二月节，月初寒尚小，故云。”

通常小寒就开始逐渐进入一年中最寒冷的日子。俗话说：“冷在三九。”而“三九”多在1月9日至17日，正是在小寒节气内。小寒一过，正式进入“出门冰上走”的“三九”寒天了。

小寒虽名为“小”，但寒意却毫不逊色，民间素有“小寒胜大寒，常见不稀罕”的说法。此时节，朔风渐紧，草木凋零，天地间一片清寒素净。

大寒于1月20日至21日交节。清代《授时通考·天时》引《三礼义宗》则云：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。极言大寒之冷。”

大寒是全年二十四节气中的最后一个节气，此时天气虽然依然寒冷，但由于是冬季即将结束之时，因此不会像大雪到冬至期间那样酷寒，隐隐中已可感受到大地回春的迹象。茅盾先生在《冬天》中感叹：“冬天的寒冷愈甚，就是冬的运命快要告终，‘春’已在叩门……”

小寒和大寒都表示天气寒冷程度的节气，冷气积久而寒。小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子，但还没有冷到极致，而大寒节气的特点则是天气寒冷到极致。故民谚有“小寒大寒，无风自寒”“小寒大寒，冻成一团”之说。宋代诗人邵雍《大寒吟》诗云：“旧雪未及消，新雪又拥户。阶前冻银床，檐头冰钟乳。清日无光辉，烈风正号怒。人口各有舌，言语不能吐。”全诗通过描绘大寒时节积雪未消、新雪封门的严寒景象，并细致刻画了阶前冻银床、檐头垂冰柱等细节，展现雪寒、景寒、风寒、人寒四重寒冷交织的立体画面。

北京最冷时节的三九、四九便在小寒、大寒之时，故民谚云：“大寒年年有，不在三九在四九”“三九四九冰上走”。

进入大寒，虽然天气已至严寒之巅，但物极必反，阳气也正在悄然生发。过了“大寒”就是“立春”，即迎来新一年的节气轮回。

老北京小寒大寒时节的民俗

老北京有“小寒大寒，准备过年”

“小寒大寒，穿（新）衣过年”之说。即进入小寒后，京城便有些年味儿了，而到了大寒时节，年味儿就渐浓了。早年间有“大寒迎年”的风俗，就是从大寒至农历新年这段时间，民间有一系列的风俗活动，民谚中便有腊月“廿三糖瓜儿粘、廿四扫房日、廿五糊窗户、廿六炖大肉、廿七杀公鸡、廿八把面发、廿九蒸馒头、卅晚上熬一宿、大年初一扭一扭”，这些活动大多在大寒节气（或立春）节气中进行。

老北京传统文化中，小寒前后有一个重要的饮食民俗，就是喝腊八粥。明代《宛署杂记》云：“十二月造腊八粥：宛（平）俗以十二月初八为腊八，杂五谷米并诸果，煮为粥，相馈遗。”清代《天咫偶闻》则称：“都门风土，例于腊八日，人家杂煮豆米为粥。其果实如榛、栗、菱、芡之类，矜奇斗胜，有多至数十种。”也就是腊月初八这一天，京城里大的庙宇中多熬制腊八粥，并对外施舍，而许多百姓家中也熬制腊八粥，为家人食用，以图吉祥。

老年间，小寒时节民间还有“腊祭”的风俗，就是在腊月举行合祀众神的仪式。“腊”的本义是“接”，取新旧交接之意。此俗一是表达不忘自己及其家族的本源，以表对祖先的尊敬与怀念；二是祭百神，感谢他们一年来为农耕所作出的贡献，祈望来年风调雨顺，五谷丰登；三是人们终岁劳苦，此时农事已息，借此游乐一番。大寒节气前后的重要农历节日为小年，也称小岁、小年夜，是相对大年（春节）而言的。小年即腊月二十三，为民间祭灶的日子。人们认为灶王爷会在这一天上天向玉帝汇报人间的善恶，因此会准备供品祭拜灶王爷，希望他能“上天言好事，下界保平安”。“糖瓜儿粘”便是这一天吃灶糖，以此祭灶和祈求甜蜜生活。这一天还要除旧饰新，俗称“扫尘”或“掸尘”，就是大扫除。除去一年来家中的灰尘、杂物，使家中焕然一新，寓意着辞旧迎新，去除晦气、祈福纳祥。

腊月的最后几天，还有贴春联、贴福字、贴窗花、贴门神、挂红灯笼的民俗，使家里家外充满过年的喜庆气氛。曹雪芹在《红楼梦》第五十三回中便将贾府从入腊到春节的祭祀活动描述得极为详尽：“当下已是腊月，离年日近，王夫人与凤姐治办年事”“且说贾珍那边，开了宗祠，着人打扫，收拾供器，请神主，又打扫上房，以备悬供遗真影像。此时荣宁二府内外上下，皆是忙忙碌碌”。到了腊月二

十九日，“各色齐备，两府中都换了门神、联对、挂牌，新油了桃符，焕然一新。”

谚语中小寒大寒的寓意

谚语广泛流传于民间，且多反映人们生产生活的实践经验，其内容涵盖自然规律、农耕生产等诸多方面，其中与小寒、大寒节气有关的就数不胜数。

“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖”，强调了节气与“数九”重叠时，冷空气频繁南下，导致气温骤降，出现天寒地冻、刺骨严寒的典型特征，人们会感受到“冷到抖”的体感。

“小寒一场白，来年收小麦”，意为如果小寒当天下雪了（一场白指的是下雪），那么第二年的小麦收成会比较好。从农业种植角度来说，强调小寒期间下雪，对于小麦生长的好处。

“小寒下雪，立春暖”，意为如果小寒节气下雪了，那么第二年立春节气就比较暖和。

“大寒天气干，旱到二月满”，即大寒期间如果天气干燥，那么一直到农历二月底，气候都会比较干旱。长期天气干燥，土壤缺乏水分会对后续的农业生产产生不利影响。

“大寒不寒，春分不暖”，即大寒这一天如果天气不冷，那么寒冷的天气就会向后展延，来年的春分时节天气就会十分寒冷。

“大寒见三白，农人衣足食”，在大寒时节里，如果能多下雪，把蝗虫的幼虫冻死，这样来年的农作物就不会遭到虫灾，农作物才会丰收，农人们就可以丰衣足食了。

“大寒到顶点，日后天渐暖”，“顶点”即寒冷达到极致，此时虽然十分寒冷，但已能隐约感到春回大地的迹象。

“过了大寒，又是一年”，意为大寒作为二十四节气中的最后一个节气，标志着旧岁的终结和新一年的开始。

“小寒天气热，大寒冷莫说”，是说小寒天气如果较往年热的话，那么在大寒的时候天气一定会冷得没法说，也就是大寒将会遇到极寒天气。

“雪笼小大寒，明年是丰年”，意思是如果大小寒节气期间下雪覆盖大地，预示着来年将是一个丰收的年景。

寒冷时节的养生与保健

小寒、大寒时节是一年中最寒冷的时期，传统中医认为，寒为阴邪，所以此时的养生与保健原则是“敛藏精气，固本扶元”，以“防寒补肾”为主。应注重以下几个方面：1. 饮食调养：遵循“保阴潜阳”的原则，减咸增苦以养心气。宜热食，适当摄入脂类食物保持热量，可多食黄绿色蔬菜。偏阳虚者可食羊肉、鸡肉等温热食物，偏阴虚者宜选鸭肉、木耳等滋阴食材。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”。2. 起居作息：应早睡晚起，以养护阳气。注意防寒防风，根据气温增减衣物，尤其注意腿脚保暖。“早卧晚起，必待日光”，早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养阴气。3. 精神情志：讲究“暖身先暖心”，应保持心神安定、心情舒畅，避免过喜或伤心，使体内气血和顺。更不能因为天气寒冷而有孤独、忧郁等负面情绪，要保持积极心态，这对冬日身心健康至关重要。4. 防风御寒：小、大寒期间，白天出门注意保暖、避风寒；减少晚间外出活动的频次，以免伤阳，护卫阳气，以便抵御疾病，同时以待来年春天阳气勃发萌生。5. 适度运动：提倡在日出后进行适度锻炼，所谓“冬天动一动，少闹一场病”。睡前用热水泡脚有助于改善血液循环与睡眠质量。总之，“小寒大寒又一年”，不仅是对自然节律更替的观察，也蕴含着人们对岁月流转的感悟和对新春来临的温暖期盼。它连接着严寒的终结与生机的开端，在忙碌的迎年活动中，寄托着对团圆、平安和吉祥如意的美好向往。

主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。