

重慶晨報

重慶第一都市報



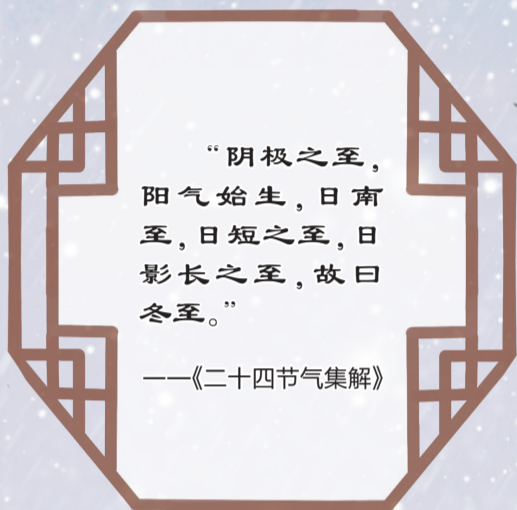
權威報道 主流新聞

神舟十七號航天员乘組 圓滿完成第一次出艙活動

據中國載人航天工程辦公室消息，北京時間2023年12月21日21時35分，經過約7.5小時的出艙活動，神舟十七號航天员湯洪波、唐勝杰、江新林密切協同，在空間站機械臂和地面科研人員的配合支持下，完成了天和核心艙太陽翼修復試驗等既定任務，航天员湯洪波、唐勝杰已安全返回問天實驗艙，出艙活動取得圓滿成功。我國首位重返空間站的航天员湯洪波時隔兩年再度漫步太空，航天员唐勝杰成為我國目前為止執行出艙任務年齡最小的航天员。

據央視新聞

今日12版 總第9973期 2023年12月22日 星期五 癸卯年十一月初十 今日天氣 陰天間多云 氣溫 6℃~10℃ 重慶晨報公眾號 晨報微博 @重慶晨報 新聞熱線：966966



“陰極之至，
陽氣始生，日南至，
日短之至，日影長之至，
故曰冬至。”

——《二十四節氣集解》

當山野又飄起雪花，當羊肉湯的香氣開始在大街小巷蒸騰，冬至，又如約而至。

冬至，是二十四節氣中的第22個節氣，一般在每年公曆12月21日至23日交節。今年的冬至時間為12月22日11時27分。

四川師範大學文學院副教授李國太說，從漢代開始，無論是官方還是民間，都有過冬至的習俗。《漢書》有云：“冬至陽氣起，君道長，故賀。”人們認為過了冬至，白晝一天比一天長，陽氣回升，是一個節氣循環的開始，是“吉日”，應當慶賀，故民間有“冬至大如年”的說法。巴蜀地區，還有一些獨特的冬至習俗，例如採桑葉。

在古代，為順應陽氣萌動，冬至這天要關閉城門，市場乃至戰事都需停歇，冬至的夜晚也因此成為一年中最安靜的長夜。

與舊時靜度長夜的習俗不同，如今的冬至卻格外具有烟火氣。

北方吃餃子，南方吃湯圓，熱氣蒸騰中，人們為即將進入的“數九”積蓄着熱量。冬至吃一頓羊肉湯，是人們必須遵守的“儀式感”。

冬至這天，為羊肉而來的食客常常排起長龍，成為烟火重慶獨特的一道風景線。人們對羊肉的偏愛，也催生出繁榮的“羊肉經濟”。

一碗羊湯，一夕溫暖。湯沸，開鍋，盛湯，是獨屬於冬至的烟火氣，是凜凜寒風中的“小確幸”，是年復一年，人們對美好生活的期許與篤定。

據新華社



今日冬至

錦城舊事竹枝詞·冬至節 □何韞若

冬至陽生逼歲除，朝官宴飧事今無。

尚留羊肉湯鍋好，進補爭服善價沽。

冬至羊肉俏 川渝這樣吃

大火煮，小火燉，不加味精，為的是保留羊肉最本真的滋味。湯汁雪白，羊肉細嫩，一口入魂，為隆冬積蓄着濃濃的暖意。末了再涮上一把新鮮的豌豆尖，美味中泛動清香，讓人久久回味。

冬食羊肉鮮 注意六禁忌

1. 羊肉勿與醋同食
2. 羊肉忌與茶同食
3. 肝炎病人少吃羊肉
4. 羊肉別與南瓜同食
5. 不宜用銅器烹飪
6. 有熱者少吃羊肉

冬至已至 中醫教你應對呼吸道疾病

冬至前後，氣溫下降，天氣寒冷，呼吸道疾病進入高發時期。

面對來勢汹汹的冬季呼吸道疾病，除了西醫打針、吃藥、輸液等方式外，從中醫的角度，如何幫助重點人群增強體質、提高抵抗力、防治各種呼吸道疾病呢？

21日，重慶晨報記者採訪了重慶中醫藥學院教授、中醫少林堂知名老中醫劉光瑞，請他為廣大市民介紹中醫防治呼吸道疾病的方法和冬季養生防病的訣竅。

劉光瑞教授認為：呼吸道疾病多因機體正氣不足、腠理不固，風邪疫毒便容易乘虛而入，要根據個人體質和症候表現的不同辨證施治。

首先要辨清楚是風熱還是風寒。風熱的主要表現是，發燒、流清鼻涕、咽喉痛；風寒的主要表現是，咳嗽，有白痰，腹瀉，腳冷等。

劉光瑞教授告訴記者，中醫有個理論叫做“正氣存內，邪不可干”，大家要有“未病先防”的意識。所以冬季要特別強調，扶助正氣，抵抗風寒燥火。可以從衣食住行等幾個方面來防護。

中醫認為，冬主收藏，冬季是人體吸收營養、養精蓄銳的時節，人體陽氣要潛藏於內，做到多“儲蓄”、少“透支”，所以冬至防病養生的第一要務在於保暖御寒，保暖御寒尤其要注意“三暖”：頭暖、背暖、足暖。

飲食方面，要多吃一些扶助正氣、健脾補氣的食物，冬天吃溫補的食物比較多，比如羊肉、牛肉、雞肉等，避免吃一些燥熱油膩的食物，它會難以消化，這時候可以搭配一些萝卜，民間說“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜可以幫助消化又可以滋陰補氣。

居住方面，在允許的情況下一定要多通風。

運動方面，中醫說運動養人，條件允許的情況下，早上9點、10點，下午4點、5點、6點，還有太陽的時候去運動，但要避免大汗淋漓，容易傷氣。

另外，中醫還有輔助防病的方法就是泡脚，平時可用紫蘇葉、艾葉、生姜、桂枝，晚上睡覺前泡一泡脚，效果就會非常好；還可以按摩足三里、肺俞穴等，提升抵抗力和抗病能力，中醫說就是提升正氣，抵抗邪氣的侵襲。

重慶晨報記者 楊新宇 實習生 牟琰



深閱讀

比尔·盖茨发布
2024年年度預測

7版

看天下

巴以衝突
將開辟“第二戰場”？

8版

特約

江津才子寫部《玉嬌龍》
刊載雜誌一期賣300萬份

9版