

今天早知道

# 今日迎小寒 欢鹊垒新巢

“小寒连大吕，欢鹊垒新巢”，北京时间1月5日23时5分将迎来小寒节气，标志着一年中最寒冷的日子已经到来，我国大部分地区进入严寒时期，正如民谚所说：“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖”。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，小寒是二十四节气中第二十三个节气，也是入冬后的第五个节气，通常出现在公历每年的1月5日或6日。气象资料显示，小寒是气温最低的节气，只有少数年份的大寒气温是低于小寒的。北方地区有“小寒胜大寒，常见不稀罕”之说，古诗词中也有“大寒偏易暖，寒向小寒时”之句。

一年中，最冷的时候通常出现在“三九”和“四

九”。“今年小寒始于‘二九’第六天，终于‘四九’第二天。此时节，北方大地冻得比较坚硬，南方的阴寒也日复一日。”由国庆说。

“莫怪严凝切，春冬正月交”，小寒时节，虽然寒冷难耐，却即将迎来冬春相交之时。古人早就认为，春天已经一点点到来，开始慢慢逼退冬天，再过一段时间就会出现“春山可望”的光景。

智慧的古人根据大自然的变化，将小寒至谷雨阶段共八个节气，以每五日为一候，共二十四候，在每一候内开花的植物中，挑选一种花期最准确的植物为代表，对应一种花信，称之为“二十四番花信风”。风动花开，待这“二十四朵花”次第登场、退场，人们便从冬末开始慢慢走过整个春天，从而进入以立夏

为起点的夏季。

小寒的“花信”三候是：“一候梅花，二候山茶花，三候水仙花。”尤其是梅花，在腊月迎寒怒放，成为寒冬里的报春花。“遥知不是雪，为有暗香来”“萼影便移长至日，梅花先趁小寒开”……有花如此，寒天何惧？

“三九补一冬，来年无病痛”，冬天是进补的绝佳季节。由国庆结合民间传统和养生专家的建议说，冬令进补要有的放矢，药补、食补相结合，在日常饮食中宜多食用一些温热食物补益身体，如羊肉、鸡肉、鸭肉、萝卜、红枣、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等，可增强身体御寒能力，让身体“暖”起来。

据新华社

城市表情



## 排排坐晒太阳

近日，在古南门前的墙根下，老人、孩子不约而同地坐成一排，聊着天，晒着太阳，好不自在。

记者李凯 摄

实用新闻

## 美国一项新研究发现

老人多吃橙子苹果记性好

美国芝加哥拉什大学医学中心新研究表示，随着年龄增长，多吃橙子苹果和喝茶可能减缓记忆衰退。

研究团队收集961名成年人的数据，平均年龄81岁，没有痴呆症。在平均7年的时间里，参与者完成了关于他们饮食的年度问卷调查，并进行认知和记忆测试。测试包括记住单词列表、回忆数字并将它们按正确顺序排列。研究人员发现，与每天摄入最少（约

5毫克）的人相比，每天摄入最多（约15毫克）黄酮醇（大约30克深色绿叶蔬菜）的人记忆力下降较慢。考虑到年龄、性别和吸烟后，这种关系仍然存在。

研究人员表示，黄酮醇既是抗炎剂又是抗氧化剂，可以破坏自由基，防止大脑和其他器官的细胞损伤，如心脏和血管系统、肾脏、肝脏等。含有抗氧化黄酮醇的食物有羽衣甘蓝、豆类、橙子、梨、菠菜、

花椰菜、西红柿、苹果、茶、葡萄酒、橄榄油和番茄酱等。

单靠黄酮醇并不能阻止记忆衰退，保持身心健康的最佳途径是健康生活方式，包括多种果蔬的饮食、体育活动、认知训练以及充足睡眠和减轻压力。

据《生命时报》

实用新闻

## 三个习惯让人精力好

习惯了早上喝咖啡或茶来让自己清醒、精力充沛吗？近日，美国加州大学伯克利分校发表在《自然通讯》杂志上的一项新研究表明，3个关键因素可以控制一个人在早上的清醒程度和精力水平——一顿丰盛早餐、锻炼和充足睡眠。

研究团队分析了833名参与者为期2周的各项生活数据，包含早餐、运动和睡眠情况。结果发现，早餐菜单对保持清醒至关重要。含大量简单糖的早餐最糟糕，容易让人短时间内血糖持续飙升，削弱大脑在睡眠后恢复清醒意识的能力，导致参与者无法有效地保持警觉。而富含碳水化合物的早餐（大量碳水化合物、少量糖和少量蛋白质）最能让参与者快速提高警觉度，并在一天中保持清醒。

保持清醒意味着睡眠充足。研究发现，睡眠充足的人比每晚休息时间少的同龄人醒来时精神更充沛。理想的睡眠时间是每晚7~9小时，而如今许多人都无法达到充足睡眠。此外，晚点醒来也有助于提高警觉，这是因为你的昼夜节律会上升到一个更高的点上。

运动也与警觉度存在高度相关性。研究人员表示，平均而言，更快乐的参与者也会有更高的警觉度。这是因为运动通常会使人拥有更好的睡眠以及更快乐的心情。

研究团队表示，该研究提供了一个乐观的信息，遵循这三个健康的习惯，就可以确保你每天拥有美好的早晨，时刻保持清醒，不再昏昏沉沉。

据《生命时报》