

文化视点

文化中国行

大雪：飞花入户时 青竹变琼枝

新华社记者 杨金志 郭慕清



大雪 新华社发 徐峻 作

节气今朝逢大雪，清晨瓦上雪微凝。大雪，是二十四节气中的第二十二个节气，冬季的第三个节气。元代人吴澄编著的《月令七十二候集解》记载：“大雪，十一月节。大雪，盛也。至此而雪盛矣。”意味着大雪节气时，气温显著下降，降雪的可能性比小雪节气时更大，天气更冷，降水量增多。

在中国传统文化中，大雪时节，有丰富的民俗活动。华东师范大学民俗学研究所教授田兆元介绍，这时候人们会腌制腊肉，民间有俗语“小雪腌菜，大雪腌肉”。大雪节气一到，家家户户忙着腌制“咸货”，如腊肉、腊肠等，以备冬季食用；大雪还是“进补”的好时节，素有“冬天进补，开春打虎”的说法；此外，还有吃红薯粥、制作冰雕和雪雕、赏梅、赏封河、吃饴糖等民俗。

天地染雪色，冷冬万物藏。大雪至，我国除部分南方地区外，多地都已天寒地冻。看窗外，江寒水凝，鱼嚼梅影，无论是踏雪寻梅、煮雪烹茶，还是围炉夜话、啁啾私语，总能让人心绪飞扬。这些情愫被文人墨客赋予无尽的诗意，留下无数唯美隽永的诗句，惊艳了时光。

在此时节，看一朵朵美丽的雪花，以洁白剔透、六角晶莹之姿，曼妙而舞、轻盈而落，给大地披上一身干净素雅的外衣，给人至纯至净之感。唐代诗人高骈曾作《对雪》，颇为有名。诗曰：“六出飞花入户时，坐看青竹变琼枝。如今好上高楼望，盖尽人间恶路岐。”

古代文人喜欢雪，但有时候心中的诗意落诸笔端，却是“句句不道染雪，句句大地染雪色，冷冬万物藏。”

大雪节气重养藏 御寒防病好过冬

新华社北京电（记者 田晓航）12月6日迎来了二十四节气中的“大雪”，标志着仲冬时节正式开始。中医专家提示，大雪时节气温骤降、降雪增多，容易诱发呼吸道感染性疾病、心脑血管疾病等，养生防病重在“藏精”“护阳”。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任马晓昌介绍，大雪节气多风寒，而“肺主皮毛”“肺为娇脏”，风寒之气最先侵袭肺脏，加上冬季气候相对干燥，流感等疾病容易流行；此时节阴寒之气最盛，寒主收引凝滞，易致血脉不利，容易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病。

“大雪时节阳气潜藏、阴气极盛，正是保养精神、收藏精气的好时机。”马晓昌说，这一时期宜早睡晚起以保护阳气、蓄积阴精；做好保暖，避免风寒之气侵犯肌体，外出时适当增加衣物，戴帽子和围巾，多晒太阳；晚上睡前用热水泡脚，以驱除寒冷、活血通络。

俗话说：“冬季进补，开春打虎。”中

国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说，冬季是“藏精”的最佳时节，适当进补可提高免疫力，促进新陈代谢，改善畏寒等症状。大雪节气里宜适当增加营养食物摄入，如羊肉、牛肉、鸡肉、桂圆、枸杞子、红枣等，同时需食用蔬菜以补充适量维生素。但过度进补会造成营养过剩，诱发口疮、牙痛、便秘等“上火”症状。

中医认为“动则生阳”。尚青华说，大雪时节宜选择太极拳、八段锦和缓的运动方式，尽量避免剧烈运动，以防大汗淋漓导致津液损伤、阳气外泄；户外运动时应选择天气晴朗的午后，以免风寒侵袭损伤阳气。

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，一些中医特色疗法有助于应对这一时期的常见疾病。例如，艾灸关元穴有助于养护阳气，艾灸足三里穴对于保护阳气和脾胃具有重要作用；睡前泡脚时加入艾叶，能够起到温通、逐寒湿的作用。

冬季天空亮星最多

新华社南京电（记者 王珏 邱冰清）进入12月，天空迎来了一年中亮星最“热闹”的季节。争相辉映的繁星“镶嵌”冬季天幕上，吸引星空爱好者们不惧严寒凝神仰望。

“一年里，冬季是肉眼可见亮星最多的季节。夜空中肉眼可见的最亮恒星是天狼星，视星等为-1.46等，位于大犬座。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说。以12月上旬的北京为例，晚上9点左右，天狼星从天空东南方升起，整夜可见。

冬季星空，还有机会看到夜空中肉眼可见的第二亮恒星老人星。王科超介绍，虽然老人星很亮，但由于它的赤纬很低，因而属于“地区限定款”，大多数北方观察者看不见它。对南方公众而言，当天狼星位于天空正南方时，可以在它的一方尝试寻找老人星。

冬季众多的亮星还会组成该季的代表性图案。由天狼星、小犬座南河三及猎户座参宿四组成的“冬季大三角”是代表图案之一，位于天球的赤道附近，几乎整个北半球都可见到。“冬季大钻石”则是冬季星空另一代表性图案，它是由天狼星、南河三、猎户座的参宿七、金牛座的毕宿五、御夫



冬季星空亮星最多 新华社发 徐峻 作

座的五车二、双子座的天狼星三连成一个不太规则的六边形。12月上旬天黑后不久，这些璀璨的星空图案便闪耀在东方的天宇，整夜可见。

不仅恒星闪耀，行星也加入冬季星空的“舞台”，让冬季星空更加璀璨。此外，“隐藏”了很长一段时间的金星，也以明亮耀眼的姿态在冬季夜幕中“复出”。王科超解释说，金星是地内行星，总是在太阳的周围，与太阳的最大角距离不超过48度，当金星位于太阳东边时，在黄昏后可见于天空西方，被称为昏星，也叫长庚星；位于太阳西边时，在黎明前可见于天空东方，被称为晨星，也叫启明星。

声明

朔州市平鲁区人事综合服务中心，地址：劳动大楼522室，农业银行开户许可证不慎丢失，开户行名称：朔州市平鲁区人事综合服务中心预算单位零余额账户，账号04854001040021896，现声明作废。焦艳林不慎将安沁阳的《出生医学证明》丢失，编号：J140562275，现声明作废。葛青春不慎将怀仁县云中镇东关村的集体土地使用证和房本丢失，土地证号：怀集用(2002)字第0094号，房本编号：怀集用(2007)字第0090号，现声明作废。

流感来袭 重在预防

朔州市卫生健康委员会宣

中国年味世界共享

文化和旅游部有关部门负责人谈“春节”申遗成功

新华社记者 周玮 徐壮



浙江省台州市仙居县迎晖幼儿园的小朋友在表演舞龙，喜迎龙年新春(2024年1月18日报)。12月4日，正在巴拉圭亚松森召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第19届常会通过评审，决定将“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”列入人类非物质文化遗产代表作名录。新华社发 王华斌 摄

信自自强形象，加强文明交流互鉴、讲好中华优秀传统文化故事的重要渠道。党的十八大以来，我们深入贯彻落实习近平文化思想和习近平总书记关于文化遗产保护传承重要指示批示精神，深入挖掘春节所蕴含的中华优秀传统文化价值，广泛开展春节传承实践与传播展示活动。无论是城市的街市社区，还是乡村的庙会圩集，各地非遗活动丰富多彩，深受老百姓喜爱。各类非遗项目在融入春节等传统节日中，不断满足人民日益增长的美好生活需要。2024年春节前后，全国开展了4.54万余场非遗传承实践相关活动，剪纸、年画、灯彩、舞龙、灯会、庙会等非遗项目吸引了广大群众热情参与。人们由此进一步了解了节日的深厚文化内涵和丰富表现形式，成为中华优秀传统文化的传承者和弘扬者。

下一步，我们将以申遗成功为契机，深入挖掘春节在传承弘扬中华优秀传统文化中的重要作用，持续开展春节非遗展示活动，让年俗越来越受欢迎，让非遗越来越贴近现代生活。

一是持续开展春节非遗展示活动。2025年春节前，我们将开展“非遗贺新春·古城过大年”、“非遗贺新春·点亮中国灯”、“非遗贺新春·年画进万家”、“我的家乡年”视频直播、“赶个年味集”、“非遗馆里过大年”等系列活，让人民群众在浓浓年味中感受中华优秀传统文化的魅力。

二是推动在新时代形成新的春节年俗。通过新媒体平台线上线下结合，推出一批“非遗大集”“非遗潮玩”“非遗年货”，以新的渠道和方式吸引广大人民群众特别是青年人的参与，让非遗国潮、春节年俗在创新发展中焕发新的生机活力。

三是全球广泛开展“欢乐春节”活动。以新年音乐会、新春巡游、新年家庭日、新春庙会等多种形式，展示可信可爱可敬的中国形象，让海外民众更加了解中国春节，共同感受欢乐喜庆、团圆和谐的节日氛围。

加强文明交流互鉴、讲好中华优秀传统文化故事

问：目前，这一项目保护传承实践开展情况如何？接下来，如何丰富节日的内涵和形式，推动中华优秀传统文化的传承弘扬？

答：春节是人民群众广泛参与中华优秀传统文化传承弘扬、展示非遗项目保护成果的重要平台，也是展现文化自

新华社北京电

文化时讯

联合国旅游组织：全球旅游业今年年底有望全面复苏

新华社马德里电 联合国旅游组织12月4日发布的最新《世界旅游业晴雨表》显示，2024年前9个月，国际游客数和入境游客支出均快速增长，全球旅游业预计将在今年年底迎来全面复苏。据联合国旅游组织提供的数据，受全球大型客源市场表现强劲、亚太地区旅游目的地持续复苏、航空连通性增强和签证便利化等因素的推动，2024年前9个月，国际游客出行11亿人次，恢复到新冠疫情前水平的98%；全球111个旅游目的地中共有60个目的地入境人数已超过2019年同期水平。另一方面，由于国际游客的旅行停留时间普遍变长和平均支出走高，旅游收入同样增长迅速。有统计数据的43个国家中，共有35个国家旅游收入超过疫情前水平，许多国家与2019年相比实现了两位数增长。联合国旅游组织秘书长祖拉布·波洛利卡什维利表示，旅游收入的强劲增长对全球经济体来说是个好消息。游客支出增长比入境人数增长还要强劲，对数百万就业岗位和小企业产生直接影响，并对许多经济体的国际收支和税收收入做出更大贡献。（谢宇智）



黄河宁夏段冬日滩涂

这是12月4日在宁夏石嘴山市拍摄的黄河景色(无人机照片)。入冬以来，黄河宁夏段滩涂呈现别样的景致。新华社记者 王鹏 摄

中国3个遗产项目从急需保护名录转入代表作名录

化保护、带动当地文化生态旅游和乡村特色旅游发展方面发挥了重要作用；“中国木拱桥传统营造技艺”的保护传承形成了非物质文化遗产项目与文化和自然生态协同保护的良好态势。这是联合国教科文组织《保护非物质文化遗产公约》名录机制框架下首次正式实施转名录程序。上述遗产项目成功转入代表作名录，既体现了

中国开展非遗系统性保护的优秀实践和成果，也为各国开展非遗保护提供有益参考。

截至目前，我国列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录、名册的44个项目中，有39个列入人类非物质文化遗产代表作名录，4个列入急需保护的非物质文化遗产名录，1个人选优秀保护实践名册。

新华社巴拉圭亚松森电（记者 周永穗 朱雨博）联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第19届常会12月5日通过评审，决定将“黎族传统纺染织绣技艺”“羌年”“中国木拱桥传统营造技艺”3个遗产项目从急需保护的非物质文化遗产名录转入人类非物质文化遗产代表作名录。

自2009年列入急需保护的非物质文化遗产名录以来，上述3个遗产项目保护成效显著，存续力持续提升。“黎族传统纺染织绣技艺”通过成立合作社和企业，带动当地黎族群众特别是妇女就业增收；“羌年”在羌族传统文