

《十一月十三日雪》

杨慎

飞雪正应大雪节，明年馥是丰年期。
山城豺虎户且闭，水国鼉鼉舟懒移。
竹叶金樽惯贡酒，梅花玉树工撩诗。
拥炉炽炭坐深夜，笑看灯前儿女嬉。

编者按

大雪将至，天地始肃。当太阳行至黄经255度，庭州大地正式迎来二十四节气中的第二十一节气——大雪。此时节，北风凛冽，寒意渐深，古人云“大雪，十一月节。大者，盛也”，正是雪盛寒浓之时。在昌吉这片神奇的土地上，大雪不仅意味着气候的转折，更承载着冬日的丰盈与期盼，见证着这片土地上年复一年的轮回与新生。

大雪时节的昌吉，别具一番北国风情。远眺天山，雪线低垂，银装素裹；近观庭前，玉树琼枝，冰凌垂挂。田野褪去秋日的喧哗，归于沉静，冬麦在厚厚的雪被下安然越冬，蓄势待春。

在这银装素裹的季节里，人们的生活也别有情趣。窗外雪花飞舞，屋内暖意融融，一锅热气腾腾的羊肉汤，一碗暖心暖胃的揪片子，都是这个时节最抚慰人心的味道。老人们围坐一起，品着奶茶，说着往昔；孩子们在雪地里嬉戏，堆雪人、打雪仗，欢声笑语回荡在村子上空。

大雪节气更是养生的关键时期。民间素有“冬令进补，开春打虎”之说。此时应注意防寒保暖，早睡早起，以待日光。饮食上宜温补，可多食羊肉、山药、红枣等温性食物。还要保持适度运动，如室内太极拳、健身操等，以畅通气血，增强体质。

本期专题，我们将带您走进大雪时节的昌吉，感受雪落天山的壮美，聆听冬藏岁月的故事，品味顺应时令的养生智慧。让我们在这个银装素裹的季节里，一起探寻昌吉独特的冬日魅力，感受这片土地上人与自然和谐共处的生存智慧，在冰雪覆盖的世界里，寻找那份深植于土地与季节中的温暖、从容与希望。



农历十月十八



从饮食到作息 大雪养生“三部曲”

□本报实习记者 马军

随着大雪节气的到来，昌吉州进入寒冬模式，此时自然界阴气极盛，人体阳气潜藏，是养生保健的关键节点。昌吉州中医医院治未病科主任王冠峰结合中医“治未病”理念，从饮食调理、疾病预防、养生保健三方面，送上实用的大雪养生指南，为健康度过寒冬打下基础。

饮食调养：温补益肾，润燥养阴

“三九补一冬，来年无病痛”，大雪饮食应以“温补”为核心，顺应“养藏”规律。王冠峰指出，大雪节气饮食应遵循“补肾防寒”原则。推荐多食温热补益的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等，可搭配当归、黄芪等药材炖汤，既能驱寒暖身，又能增强免疫力。此外，黑色食物如黑米、黑豆、黑芝麻等有助补肾益气，核桃、枸杞则可滋阴润燥。

“冬季燥邪仍存，需防‘外寒内热’。”王冠峰建议适当增加萝卜、白菜、梨等蔬果的摄入，以缓解口干舌燥、皮肤干燥等问题。需避免生冷、油腻食物，以免损伤脾胃。

疾病预防：防寒保暖，重点护肺

大雪时节气温骤降，感冒、哮喘、心脑血管疾病易高发。王冠峰强调，防病需从细节入手。

保暖关键部位：头部、颈部和足部最易受寒，外出应戴帽、围巾，穿保暖鞋袜。老年人及体弱者需避免早晚低温时段外出。

保护呼吸道：冬季干燥，可用温水熏鼻、盐水漱口，保持室内湿度。建议接种流感疫苗，减少人群密集场所活动。

预防心脑血管意外：清晨起床宜缓慢，避免剧烈运动。高血压患者需定期监测血压，按时服药。

养生保健：早睡晚起，动静结合

在作息方面，王冠峰倡导《黄帝内经》中“早睡晚起，必待日光”的理念，保证充足睡眠，利于阳气潜藏。运动方面，可选择太极拳、八段锦等舒缓项目，或室内散步、瑜伽等，以微汗为度，避免大汗淋漓导致阳气外泄。每晚用热水泡脚，加入艾叶、生姜等药材，可促进血液循环，驱散寒邪。

情志上，冬季易引发情绪低落，建议多参与社交活动，通过听音乐、读书等保持心态平和。

王冠峰总结，大雪养生重在“藏”与“补”，通过科学饮食、防病管理和生活习惯调整，可有效提升正气，抵御外邪。“治未病理念在于防微杜渐，冬季积累能量，才能为来年健康筑牢根基。”

那天大雪

□唐新运



在新疆，说起过油肉，只要是土生土长的新疆人，哪怕是暂寓和久住的内地人，立刻就会想到奇台过油肉，奇台县和过油肉仿佛相伴共生，不离不弃。

降生人世，和过油肉的初次相遇，居然是在葬礼之上。离中年越来越近，童年的记忆从未远离还愈发清晰。那时候我桌凳高矮，麻雀胖瘦。父亲拉着我的手，走在前往吃席吃肉的路上，天空飘着雪花，离家不到百里的地方，雪可没膝，我们似乎走了好久，真的走了好久。我相信，父亲带着我去，不只是为了让我见识场面，多认几人，好在将来前行的时候，大路平坦宽阔，他还想不了那么长远，更多的是为了让我多吃一口肉。因为，家里很少有。

那天，雪深且厚，还不停歇，风根本刮不走从天而降落在我头顶和身上的雪，一片一片，一朵一朵，朵朵片片，连续聚集成层，一层一层，层层又落落，重重还叠叠，想要压住我长高，不愿看见我长大。我紧挨父亲坐在一条长长的木凳之上，以防冷风从我们父子的狭窄缝隙间呼啸而过。结实厚薄简单粗糙的榆木条凳上坐满了人，四五个还是六七个，也许是三四个。我和父亲坐在条凳的最中间，总担心有人突然起身。那榆木凳子可真结实啊，许多年后我陪父母回家给爷爷奶奶上坟，好像还在哪里见过它，它并没有随主人而去，它坚守主人的故土旧地，时刻不停地注视着这个村庄，帮主人操心村里的一切，当然，少不了人和事，花草树木和牲口。

逝者并不年老，绝不会超过六十岁。可是，就这样离开，离去，再也无法相逢！有次走在路上，就是我和父亲走过的路，村里人都走的那条路，我们迎面相遇，他走在路的西边，从南往北走，我走在路的东边，由北向南去。我们踏雪而行，没有高歌，只有低头，轻微喘息，后背悄悄出汗，脚底偶尔痒痒。我至今记得他那天没有刮胡子，长浓胡须遮盖了厚唇阔嘴，我看不见他的嘴里到底是白齿还是黄牙。他居然没有时间修剪收拾自己的胡子，让胡子长得一惊一乍，全无横竖排行，

沾了饭粒葱花、隔夜韭菜，经年馍渣和瓜子碎，换鼻涕没有恰到好处去该去的地方，让我恶心又胃里泛潮。我不看，是我不想看、不忍看，也不敢看。那些年月，村里人都不刷牙，还抽烟，抽莫合烟，我觉得他黄牙的可能更多一些，一定还是又黑又黄。外面已经黄中泛黑，可想里面。

我已经记不起当时的啜泣和号哭，还有一本正经和庄重肃穆，屋里院外进出来往的人，许多顶在头上的白布，系在腰间数不清的麻绳，孩子们头顶上一指半指长短大小的红色布条，绳子的粗细，四缕，六缕，还是八道，才能搓成一根结实匀称的麻绳，我只关心眼前可吃的东西。

这么多年，我马上就要忘记却突然想起的这个人，村里人居然当时知道现在记得他的病，据说是肺上有毛病，毛病是多大，毛是大的还是小的，病是长的还是短的。毛那么纤细细微，可不知道这让他躺倒的毛，究竟是山羊绒还是马尾毛，猪毛可向来扎人，猪毛攒集一起还能擦鞋，这病来如山倒那般重的病？把山都能推动操倒，那得有上天入地和移山倒海的本事。村里好多人活到死，入土成灰，都不知道原因何故，就瞬间跌倒躺下，没有了呼吸和声音。我的外公同样如此，他生前一直头晕头疼，去世之前腹大如鼓。我一直猜想，我和我的父母，兄弟姐妹，那些堂姑表姨，远房亲戚隔壁邻居，还有常来常往的张三王老五，李老四赵老六，一直猜想到底是头疼要了他的命，还是腹鼓给他送了终。他的这个病一直活在我的记忆之中。我一直都想搞清楚和弄明白，他究竟得的什么病？这个病，有没有办法根除，这个病，能不能看得见捉得到，剪秃蚊子尖嘴，折断苍蝇双翅，快刀乱麻，浓烟大火，我一把抓住用刀子帮忙，把这个病从他的身上割下来，扔在远处，踩在脚下再蹂躏几下。所以，我经常失眠。

在这个风雪交加的上午，送这个不到六十岁的人离开，桌子上总不缺肉炒洋芋片，不知道用的是猪肉

还是羊肉，或者是牛肉。在一个缺肉的时代，在那段饿肉的日子，只要能够入口的肉，都是好肉。我现在想来，那肉一定是猪肉，因为在当时当地，肉里头猪肉最便宜，价格最低廉。因为便宜，所以慈悲，所以普惠。普济众生，惠顾大地。

我在风和雪里，记住了一个字，记住了村里人常在嘴边的一个字——“沁”。油脂的凝固和固，没有哪一个字，比“沁”更能达意传神。村里人吃肉的时候总会说，赶快吃，快快吃，要不然，就沁住了。沁在唇边舌尖倒还罢了，如果沁在上唇，嘴巴里的天花板上，那非得用手指抠刮才去得了难受和难过。

我没有确切记住过油肉的味道，是怎样的咸鲜适口，是怎样的糖醋相宜，是怎样的舒展嫩滑，只觉得它是那般美味，而且，它的入口，它的滑喉，它的穿肠，它的过腹，还有它化为我的筋骨血肉和气力，怎么就那么和肠胃亲密无间，春梦无痕，雪落无声。

如今，只有在乡村的流水席上才能吃到正宗的猪肉过油肉，乡村的流水席，只有长辈老人去世，家人才会不嫌麻烦置办一场流水席，忙前三天还要忙后三天。婚庆之类好些年前就在县城待客了，虽然花钱多，但省去了好多操心麻烦。也就是说，你想吃到一份真正的过油肉，必定会有一个长辈或者老人离世。

我在四十岁之后才知道这个逝者的名字，如果当年那场风雪中的过油肉，留在我六七岁的记忆里，那到现在已经过去了三四十岁，如果那个让我第一次吃到过油肉的他还活着，还能和我见面，我估计恐怕都不认识对方，因为我到了四十岁，而他也应该快百岁了。那个细细碎碎的孩子就没有长大，那个浓长胡子永远都不会老。他比我的父亲年长，我比他的孩子年幼，再怎样的安排和刻意，都遇不上，是街头转角，是擦肩而过。

我至今都记得那天过油肉的美味，却没有记清楚逝者去世的详细信息，但我能够确定，因为奶奶活着的时候说过，那天是二十四节气的大雪。

