

大雪：水墨冬韵戏雪时

新华社记者 孙鹏程 唐铭泽

“小雪尽，大雪始。”12月7日，我们迎来二十四节气中的第21个节气，也是冬天的第3个节气——大雪。

古籍《月令七十二候集解》记载：“大雪，十一月节。大者，盛也。至此而雪盛矣。”大雪之名是一种比喻，是说这时候寒流活跃，气温下降，降水量增多，下雪的可能性比小雪时节更大了。

今年的大雪时节落在农历十月，属于民间所说的“早大雪”。“天人宁许巧，剪水作花飞。”在我国北方吉林、黑龙江等地，已经迎来多次降雪，寒潮天气，雪花纷飞，冬的味道更浓了。

在吉林省东南的长白山西坡附近，这两天的最低气温已降至零下20多摄氏度。长白山上白雪皑皑，巍峨壮观，偌大的天池正开始一点点地封冻；山脚下的森林里雪压枝头，银装素裹，分外妖娆。

沿着G331沿边开放旅游大通道

吉林段，来到吉林省白山市，不久前的一场降雪让山峦间覆盖上一层白色的毯子。降雪点缀在密密麻麻的黑色树木枝干间，构成大自然的杰作，好似一幅中国水墨画，天地间只剩下黑、白、灰三种颜色。国道旁的松花江水蜿蜒而下，翠绿又泛出黝黑，行驶在这白山黑水间，时间好像也变得更慢、更重了。

我国古人将大雪时节分为三候：一候鹖鴠不鸣，二候虎始交，三候荔挺出。这是说天气寒冷，寒号鸟不再鸣叫，但老虎开始求偶，兰草也傲寒抽出新芽。在吉林省多地，此时雪场里正是“热雪”沸腾，涌入许多年轻、矫健的身影。

在长春市天定山滑雪场，多条宽阔的雪道“嵌”于山间，身着各色雪服的滑雪爱好者在雪道上翩然而下，赞叹声与欢笑声在山间交织回荡。吉林省新雪季开板两周以来，各地游客纷至沓来，人们在粉雪、微风、暖阳中

享受着冰雪运动的美好。

12月3日至7日，吉林省迎来了冰雪假期，孩子们在雪场里尽情撒欢，纵情驰骋。

“之前我滑过一个雪季，有一定基础。这次学校组织我们来到雪场，除了滑雪，我还参加投冰壶、扔飞盘、雪地软式棍球等活动，很开心！”在冰雪假期的第一天，吉林市松江东路小学五年级学生杜宛桐说。

大雪也是“进补”的好时节。俗话说“小雪腌菜，大雪腌肉”，在我国江苏、甘肃、四川等地，有腌制“咸货”的习俗。在东北地区，走进暖和的小饭馆，来一顿热腾的杀猪菜、锅包肉、酸菜饺子，足以慰藉人心，驱散所有的寒意。

无论何时何地，雪总是洁白无瑕，让人寄托着无尽的遐思。岁末将至，忙碌了近一年，不妨放下杂念，细心感受，不负冬日的美好时光。

据新华社

大雪时节重“养藏”

新华社电（记者田晓航 帅才）7日将迎来冬季的第三个节气“大雪”。这一时期气温骤降，北方多雪、南方多湿冷，在中医看来，寒与湿交织容易出现鼻塞流涕、关节冷痛、恶心呕吐等问



大雪时节重“养藏” 新华社发 冯德光 作

题，养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍，大雪节气寒邪鼎盛，易伤阳气、致血瘀、闭腠理。阳气受损者易手脚冰凉、精神不振，脾胃阳气不足者易消化不良、腹泻；寒性凝滞，易致血瘀，表现为肢体麻木、痛经等；寒邪还易诱发感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘等。此外，寒湿易困脾，导致舌苔厚腻、身体沉重。

“大雪时节应遵循‘冬藏’原则，以保护体内阳气、抵御外寒、调和脏腑功能为核心，避免耗散阳气。”张予说，为此，饮食应以“温补散寒、健脾祛湿”为主，推荐适量食用羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、山药、薏米、红枣等；忌生冷寒凉，避免加重寒邪与湿气；但平素体质实热者应注意清淡饮食，防生“内火”。

同时，这一时期宜早睡晚起，避免熬夜耗阳；注意保暖，重点保护颈、背、腹、足等部位；室温保持在18℃至22℃，湿度保持在50%至60%，避免长时间开空调导致干燥伤津；可在上午10点后选择八段锦、太极拳、散步等温和运动，避免大汗耗伤阳气。

针对大雪时节高发的关节痛、失眠等问题，专家还推荐艾灸关元、足三里、中脘、大椎等穴位以散寒暖阳，用生姜、艾叶、当归、花椒等药材煮水足浴帮助温通经络，或以穴位按摩缓解不适。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华还提醒，出现恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐等症状的流感患者，可用悬灸、灸盒灸迎香、肺俞、大椎、中脘等穴位，每日1次，每次30分钟；捏脊、开天门、推坎宫、运太阳等小儿推拿手法可有效缓解儿童流感患者发热症状、增强患儿抵抗力，推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。

关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要，拟在以下道路设置交通技术监控设备，按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求，现将相关设置地点向社会公布，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

地点	记录交通违法类别
省道S326线南津良寺路口	1.驾驶机动车不按交通信号灯指示通行的。 2.机动车通过有灯控路口时，不按所需行进方向驶入导向车道的。 3.驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的。 4.驾驶机动车违反禁止标线指示的。

长治市公安局交通管理支队四大队
2025年12月8日

【健康科普——安宁疗护（三）】

安宁疗护中家属的权利与义务

安宁疗护对象家属的权利与义务，体现在提供与接受相关关怀服务的过程，那么家属究竟有哪些权利，同时又应该承担哪些义务呢？

安宁疗护对象家属的权利：

(1)家属有权知道安宁疗护对象所接受的服务内容与收费标准，有获得费用节省的相关关怀服务的权利；(2)家属有权参与所接受的服务计划，并享有参与制定和修改的权利；(3)家属有权维护安宁疗护对象自主权，并有权转移到其他医疗机构治疗；(4)家属对所提供的安宁疗护对象资料享有保密权利，有权要求对同医务人员的谈话和记录严加保密，有权要求医务人员不将个人隐私

泄露给第三人；(5)家属有权知道为安宁疗护对象提供相关服务的医务人员的身份和专业地位；(6)家属有权受到权益的尊重；(7)家属有知情权，有权了解病情与预后，并有权要求作通俗易懂的解释；(8)家属具有书面的安宁疗护对象家属权利与义务说明；(9)家属享有获得安宁疗护对象权益保护方面知识的权利；(10)家属同样具有为安宁疗护对象选择死亡的权力，但前提是尊重安宁疗护对象的意愿。

安宁疗护对象家属所承担的义务：

(1)提供安宁疗护对象应尽的告知义务；(2)提供应尽的充分照顾义务；(3)提供应尽的忠实义务；

(4)接受相关关怀机构指导的义务；(5)提供亲情应尽的经济支持义务。

安宁疗护对象与家属的权利与义务的关系中，以尊重安宁疗护对象为原则，维护安宁疗护对象自主权，但不以伤害安宁疗护对象及他人为原则。家属有权维护安宁疗护对象自主权。安宁疗护对象在相关关怀服务中行使权利与义务与家属发生矛盾时，应保障安宁疗护对象权利为第一要旨，家属要尊重安宁疗护对象意愿。在安宁疗护对象处于昏迷状态，不能表达意愿时，家属应充分尊重安宁疗护对象清醒状态时的意思。

市卫健委供稿

流感季防护，这些误区要避开

·误区·

只有出现发热才是得了流感？



虽然流感的早期症状通常包括发热，但并非所有流感患者都会发热

儿童、老年人以及免疫力低下的人群，可能仅表现为咳嗽、乏力或精神萎靡

一旦出现疑似症状，应引起重视及时采取措施



得了流感，只要多喝水，不用吃药也能好？



对于症状较轻的流感患者，多喝水、多休息有助于身体恢复

如果症状严重，如持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等，必须及时就医，在医生指导下使用抗流感病毒药物及其他对症治疗药物，以免延误病情，引发严重并发症

发病后48小时内是使用抗流感病毒药物的最佳时机



流感好了之后短期内不会得流感？



流感康复后，人体在一段时间内会对感染过的流感病毒亚型产生一定免疫力

但这种免疫力并非是永久性的，而且对其他亚型的流感病毒不能提供有效保护

流感康复后仍有可能感染其他亚型的流感病毒



流感病毒会变异，打疫苗没用？



虽然流感病毒容易发生变异，但流感疫苗每年会相应更新

世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株，分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株，用于流感疫苗生产

接种当季流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段



资料来源：中国疾控中心

新华社发（程硕 制图）