

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

题，养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

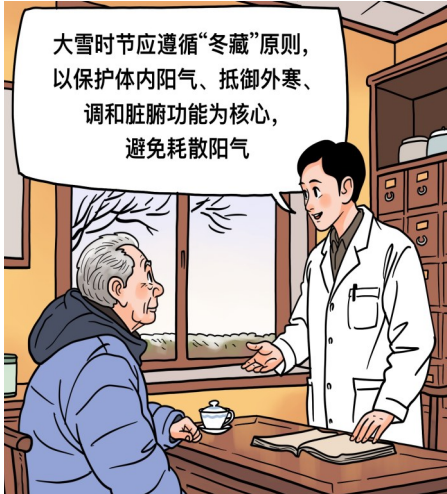
中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍，大雪节气寒邪鼎盛，易伤阳气、致血瘀、闭腠理。阳气受损者易手脚冰凉、精神不振，脾胃阳气不足者易消化不良、腹泻；寒性凝滞，易致血瘀，表现为肢体麻木、痛经等；寒邪还易诱发感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘等。此外，寒湿易困脾，导致舌苔厚腻、身体沉重。

“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”者为主，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的发热症状、增强患儿抵抗力，推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。



大雪时节重“养藏” 新华社发 冯德光 作

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



·误区·

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



·误区·

流感好了之后短期内不会再度流感？

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



·误区·

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）