

冬至 阳气生 春又来

□ 白晓霞

冬至是二十四节气中最早被测定和记录的节气之一,是文化内涵非常丰富的重要节气;冬至大如年,人间小团圆。在历史计算中,冬至是二十四节气的第22个节气,太阳黄经达270°,于每年公历12月21日—23日交节,此后白昼渐长,黑夜渐短,阳气渐增,自古就有“冬至一阳生”的说法。在中国哲学中,冬至引发的是关于时间变化、阴阳转换的思考:“冬至子之半,天心无改移。一阳初起处,万物未生时。”(那雍《冬至吟》)

和湿度非常敏感,天气变冷后它们会进入休眠期以保持体力,春天暖和时才重新出土活动。二是麋感阴气渐退而解角。三是山中的泉水可以流动并且温热,这是因为冬至后太阳直射点往北回返,太阳往返运动进入新的循环,太阳高度自此回升,白昼逐日增长,阳气初生,虽然地面气温仍然很低,但地下水受影响较小,泉水仍然可以流动并略带温热。总结物候特点并根据物候规律安排生产生活,是中国人的智慧,在今天依然有着“天人合一”的生态意义,七十二候的细节叙述充满了诗意,拿冬至二候“麋角解”来说,有资料显示,麋鹿是目前发现唯一会在冬至前后脱角的鹿科动物,冬天的时候,它的美丽长角会自然脱落,到了春天就顺应季节的变化再生出新角,生生不息。麋鹿脱角的目的是储藏能量、保持体力,以便于顺利度过漫长寒冷的冬天。这样的物候叙事,就是一首充满科学意味的抒情诗,中国人不仅依据物候规律来科学安排生产生活,也从物候变化中深度体验着人生百味,逐渐形成在应对曲折生活时必不可少的坚韧与包容、坚持与等待等宝贵的品质。

关于冬至的另一个故事:“祛寒娇耳汤”,则充满了人间真情。这个故事与冬至吃饺子的民间习俗有关,“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”“大寒小寒,吃饺子过年”。南宋陈元靓编纂的《岁时广记》将冬至吃饺子的习俗解释为“张仲景遗意”,让我们明白冬至吃饺子原来是具有中药治病意味的食疗行为。传说东汉末年,“医圣”张仲景任长沙太守时,他看到白河两岸的穷苦百姓在寒冬时节非常可怜,耳朵被冻得溃烂肿胀,于是,医术高明、医德高尚的张仲景在冬至这一天,在外面的开阔地带搭起医棚,支起大



锅,用羊肉、辣椒、生姜、花椒和驱寒的中药材煮成汤,把煮熟的羊肉和切碎的中药材包在圆形面皮里,做成耳朵形状的“娇耳”,煮熟后分给穷人,每人两只娇耳,一碗汤,称为“祛寒娇耳汤”。人们吃了娇耳,喝了汤后,浑身发热,两耳变暖,冻伤的耳朵逐渐痊愈。

据说当时张仲景连续向百姓免费提供“娇耳汤”一直到大年三十。后来,老百姓为纪念他、感谢他,每年冬至和大年三十都会做“娇耳”让全家人来吃。久而久之,“娇耳”演变成了今天的饺子,冬至吃饺子的习俗也由此流传下来。据考证,医药文献《医方集解》中记载了“驱寒除湿娇耳汤”的药方,与传说中的“祛寒娇耳汤”形成了互文性的关系。这样的故事读来感人,似乎已经无需去辨别真假,因为古代医生悬壶济世的高尚品德与冬至的民间饮食习俗早已浑然一体,化作了中华优秀传统文化的清溪流,依然流淌在今天中国人的幸福生活中。

冬至节气还与中国古代的音乐文化有关。古人充满智慧,勇于探索,善于总结,他们发现当气流通过竹管时,会产生一种名为“边棱音”的物理现象,于是把空心的竹竿插入地下,每根竹竿口都放一些浮灰,冬至一到,阳气始出,最长竹竿上的浮灰就会被吹起来,发出特别好听的声音,这就是地气的具象象征。古人记载,气始于冬至,周而复始。此后每月都会有一根竹竿喷出浮灰,这就是二十四节气里的十二气,等12根竹竿的浮灰全部喷出,也代表着这一年结束了。埋入地下的竹竿在不同节气发出的十二种声音,也正神奇地对应着12个月份。每根竹竿喷气时的声音都不一样,单数管声,属阳为律,双数管声,属阴为吕,这便是律吕调阳。六律(奇数组)和六吕(偶数组)共同构成音

律体系,其中十二律吕各有名称,六律:黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射;六吕:大吕、应钟、南吕、林钟、仲吕、夹钟。后来,中国人便用“黄钟大吕”来形容文章、音乐、言辞的庄严盛大。

冬至的名称表面上听起来似乎很冷,但是它并不是一年最冷的时候,冬至是太阳直射点南行的极致,冬至这天太阳光直射南回归线,太阳高度角最小,是北半球各地白昼最短、黑夜最长的一天。此后太阳直射点开始北返,白昼渐长,但是因为“热力滞后”的原因,冬至后的气温仍然会继续下降,一直到“三九”前后才达到最冷。所以,冬至是低调中带着鲜活,安静中带着希望的节气,它提醒我们理性思考时间的本质,让我们有足够的勇气积蓄力量,有足够的耐心等待明媚的春天,有足够的智慧去面对循环往复、生生不息的宇宙万物。

来源:《甘肃日报》

自然讲堂

健康指南

冬季气候干燥,容易导致皮肤屏障受损,表现为皮肤干痒等症状。对此,有些人通过热水烫洗、搓澡等方式止痒。这种方法靠谱吗?冬季洗澡应该注意什么?皮肤干痒该咋办?手足皲裂又如何缓解?

正确应对冬季皮肤干痒

近日,国家卫生健康委举行新闻发布会介绍时令节气与健康有关内容。专家提到,冬季很多人认为皮肤干痒是因为“不干净”,于是用增加洗澡次数、热水烫洗、搓澡来止痒。但这种做法不仅不能止痒,反而会加重干痒。

冬季皮肤干痒的主要原因还是气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数,过度清洁,只能解决一时的痒症,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

皮肤干燥时,千万不要用过热的水烫洗。皮肤表面有一层油脂,像保护膜一样锁住水分。冬天皮肤本就缺水,高温烫洗会进一步破坏油脂,导致皮肤更加干燥、脆弱,只要稍微受点刺激就会引发剧烈痒症,甚至诱发皮肤病。

一些人洗澡时习惯“大力搓澡”,但其实是把皮肤最外层的角质层连同油脂一起破坏掉了。虽然搓澡时感觉很解痒,但实际上这让皮肤屏障彻底“大门敞开”,之后皮肤会变得更加敏感。

科学洗澡,注意这几点

- 1.控制合适水温
洗澡的水温以皮肤体温为准,如果是夏季,可低于体温,如果是现在(冬季)则略高于体温。一般来说,水温在38—40℃较为合适,42℃或以上就算有点热的了。
- 2.使用弱酸产品
若皮肤较干,应避免使用碱性强的香皂、药皂等,可替换为弱酸性、相对温和的洗浴产品。
- 3.减少洗澡频率
如果出现皮肤干痒的问题,可适当减少洗澡频率,洗澡时间也不宜过长。《中国皮肤清洁指南》建议,一般情况下每隔2—3天洗一次澡即可。
- 4.控制洗澡时长
一般淋浴5—10分钟足够,泡澡最好不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。
- 5.做好皮肤保湿
洗完澡后用毛巾轻拍皮肤吸干水分,尽快涂抹保湿乳,迅速形成保护膜,锁住水分。

这三种情况不建议洗澡

- 1.高热状态下
发高烧时体表的水分在蒸发时会带走一部分热量,如果患者正处于体温上升期,可能会加重寒战的症状。此外,洗澡还会导致血管扩张、心率加快,加重高烧引起的乏力、心悸、头晕等症状。
- 2.空腹或饱餐后
如果饱餐后立即洗澡,消化道的血流量就相对减少,消化液分泌减少,会导致消化不良,也有可能加重心脏负担。空腹洗澡有可能会引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等症状。饱餐和空腹情况下,都不建议洗澡,最好在饭后一小时再洗澡。
- 3.过度疲劳或体力透支时
长时间体力活动或剧烈运动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管负担,体质差的人还可能有致命危险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如果立刻洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,导致晕厥。

冬天洗澡注意事项

长沙:水杉披红引客来

▲这是12月18日拍摄的长沙市烈士公园景色(无人机照片)。

▼12月18日,市民在长沙市烈士公园游玩拍照。连日来,湖南省长沙市烈士公园的水杉树叶转红,在冬日暖阳的映照下,园内景色如画,吸引不少市民前来游玩打卡。

新华社记者 陈思汗 摄



近年来,无人机培训异常火热,不少机构打出“包取证”“包就业”等噱头,抢占培训市场。“新华视点”记者调查发现,无人机培训繁荣景象背后,行业泥沙俱下。无资质办学、虚假承诺等乱象频发,不少人因此上当受骗。

无人机培训日趋火热

2024年1月1日,《无人驾驶航空器飞行管理暂行条例》施行。持有CAAC无人机执照,成为行业从业准入门槛;此外,无人机执照也是申报空域、申请航线的必备条件。

无人机考证日趋火热,也为众多培训机构带来商机。

公开数据显示,2024年8月,全国无人机培训机构突破1000家。而记者在民用无人驾驶航空器综合管理平台查询,截至今年12月15日,这一数据已迅速攀升至3900多家。天眼查数据则显示,截至12月15日,今年无人机培训相关企业注册数量已超过15500家;而去年同期,这一数据仅为4200多家。

大量新机构涌入,靠谱吗?今年3月,河南的汪先生在短视频平台刷到一则“无人机免费培训”的内容。心动的他报了名,并缴纳了1万元押金。可培训还没结束,这家培训基地就因为纠纷问题关闭。后经调查,这家基地所属公司没有《民用无人机驾驶员训练机构合格证》,属于无资质机构。

今年7月,杭州市李先生与一家教育机构签订无人机培训合同,在缴纳了9800元培训费后发现,这家机构并没有合同规定的培训项目。李先生被转交其他机构培训。当李先生要求退还全部费用时却遭到拒绝。记者在民用无人驾驶航空器综合管理平台查询发现,这家机构在该平台并无备案。

有业内人士透露,无人机培训行业进入门槛并不高,投入三四十万元,买十几台教练机,再请七八名教员,申请固定空域后,便可以开门招生。目前行业内不少机构并不具备培训资质,于是通过“挂靠”“加盟”等方式来开展业务。一些新成立的培训机构,即便有相关资质,教学质量也难以保证。

“包取证”“包就业”? 无人机培训小心上当

新华社记者 黄江林 杨文 包庆龄

“我的教练也是才拿到证的新手。”“教练不给我指导,只是让我一遍遍在家练习模拟器。”“承诺真机实操20小时,实际不足5小时。”不少学员在社交平台吐槽。“培训基地是以考证为主,别的技能我们管不了那么多。”天津一家无人机培训机构工作人员说。

低价引流、多次收费,“推荐就业”或是噱头

“抢滩低空经济新赛道”“政策红利下的黄金职业”“毕业生入职起薪碾压同龄人”“25天无人机培训包就业”……记者检索发现,微博、小红书、抖音等社交平台存在大量无人机飞手考证广告。

记者随机联系其中几家机构了解到,这些机构的培训费用从4000元到2万元不等,培训周期从20天到数月不等。不少学员抱着“拿到证书就能轻松入行”的期待,兴冲冲报名缴费学习,却遭糟心事。

“刚报名就花了1万多元,后来又陆陆续续花了不少钱。”来自河南的郝先生告诉记者,他参加某机构的无人机培训,交完报名费后,机构又让交1万多元伙食住宿费。历经4个月拿到证后,他发现学的东西不太实用,无奈之下,又向机构交了9800元学习专项技能,前后花了3万多元。

“现在机构众多,为了抢人头,有的机构低价引流,但是后续在培训、考试过程中,场地费、考试费、补考费、教练选择费、无人机使用费等各种费用就会接踵而来。”郝先生说,一旦入坑,就只能硬着头皮交费。

今年7月,上海的顾女士被一则无人机培训广告吸引,就为自己尚未成年的孩子报了名。“我给孩子报的是6000元的初级班,课程上了一



无人机培训乱象 新华社发 朱慧卿 作

大半,一次都没起飞过;教练又让孩子缴费2.9万元升级中级课程。”顾女士感觉被骗,将相关情况反映给有关部门。经查,该机构未取得相关培训机构办学许可,涉嫌擅自设立民办校外培训机构,在消费投诉平台上有“无人机培训”为关键词,搜索到100多条投诉,主要涉及课程质量

差、预付费退难、虚假宣传等内容。还有一些培训机构在招生中承诺“包就业”“推荐就业”,但有学员培训结束后发现,这类承诺并不靠谱。一名学员告诉记者:“招生时说拿证就能包上岗,最后只是给我推荐了一个工地上的临时任务。”

记者以学员身份咨询一家承诺“包就业”的

培训机构。工作人员说:“包就业就是跟我们公司签合同,成为公司的飞手;公司在全国范围内找业务,然后分配给飞手们做,但收入要跟公司分成。”

行业需降虚火,增实效

作为低空经济发展的基础,无人机飞行人才需求客观存在。中国民航局发布的数据显示,截至2024年底,国内注册无人机共217.7万架,共颁发有效执照24.73万本。业内人士测算,国内无人机操控员岗位的就业人才缺口高达百万人。

据了解,申报无人机操控员培训机构,不仅需要营业执照,还需要向民航局申请运营合格证,向中国航空器拥有者及驾驶员协会等民航局授权认可的机构申请《民用无人机驾驶员训练机构合格证》。

天津市无人机应用协会会长陈宝琪等人士认为,培训机构无序扩张不利于行业健康发展,希望有关部门加大监管力度,杜绝不合规机构钻漏洞;行业内部也应出台自律公约,规范市场秩序,引导企业经营好口碑。

天津德识律师事务所主任牛然非说,对于无资质办学、虚假宣传等问题,有关部门应该加强执法检查,及时查处、清理违法违规现象,同时督促线上平台下架相关不实广告信息,避免更多人遭受损失。

目前,有的培训机构实行分段收费模式,将培训总费用拆分为报名、理论考试、实操考试三个阶段支付,以降低学员预付资金风险。

“企业要的是来了就能干活的成熟飞手,所以机构不仅要培训考证内容,也应结合实际场景增加技能培训,让学员不光会飞无人机,还能掌握装调检修、测绘、航拍等实用技能,学员学有所成才好找工作。”天津中翼翱翔科技有限公司副总经理纪学君说。

纪学君认为,学员要仔细甄别,通过民用无人驾驶航空器综合管理平台查询、核验资质,选择正规机构参加培训,不要轻信广告。

生活调查