

腊八逢五九 迎春亦迎年



图片由AI生成

新华社天津1月24日电 (记者周润健)1月26日,适逢农历的腊八,也是今冬五九的第一天。当一碗刚刚出锅的腊八粥端上餐桌时,既有驱寒的热气,也有甜粥的香气,更有绵长的年味。

农历十二月被称为腊月,十二月初八叫腊八,这一天,我国民间有喝腊八粥的习俗。腊八粥主要以红枣、菱角、栗子、糯米、粳米、粟米、赤豆等熬制,用来敬神祭祖,赠送亲友和全家食用。

“腊七腊八,冻掉下巴”,今年腊八恰逢五九第一天,又在天寒地冻的大寒时节,冬天的寒意依然彻骨。不过,过了大寒,下个节气就是立春,而民谚也说“五九六九,沿河看柳”,这似乎提醒着人们,温暖的春天离大家不远了。

“一碗热气腾腾的腊八粥,正是寒冬腊月里最熨帖的滋味,也为凛冽的数九寒天,平添了满溢的心头暖意。”民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说。

年味,在大寒时节就开始积累,民间有“大寒迎

年”之说;到了腊八,年味逐渐浓郁。“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年;腊八粥,喝几天,哩哩啦啦二十三”……当这首熟悉的歌谣响起时,大江南北,城乡各地,随处可见人们忙着买年画、对联、彩灯、鞭炮、香烛等,陆陆续续为新年做准备的忙碌身影。

腊八,最易勾起游子的思乡之情。每到这时,许多人便不自觉切换成农历计时,数着日子盼归期,满心都是对家人和故乡的想念,想念爸爸妈妈的拿手菜,想念魂牵梦绕的浓浓乡音,想念久违的家乡烟火气。“腊八粥的香气,不只是舌尖上的满足,也是触动心底的乡愁。”王来华说。

热气腾腾的腊八粥、翠绿爽口的腊八蒜……当日历翻到腊八,团圆欢喜的年味便悄然弥漫,循着这缕年味,家家户户过大年的热闹红火接踵而至,更让人们对新的一年满怀无限憧憬,对崭新岁月怀揣热切期盼。

腊八粥食材怎么搭更健康? 专家支招“个性养生粥”

□新华社记者 马丽娟 唐紫宸

农历腊月初八是“腊八节”,一碗热气腾腾的腊八粥,不仅凝聚着五谷丰登的朴素愿景,更蕴藏着历史悠久的食疗智慧与养生之道。

“腊八节正值一年中最冷的时候,此时‘寒邪’当令,易伤阳气,顺应时令食用一碗温热的腊八粥,并科学搭配食材,有助于冬季固护阳气、调养体质。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。

专家表示,腊八粥的食材搭配可根据不同人群的健康需求进行个性化调整,以更好地发挥其养生价值。

对于脾胃虚寒者,食材应侧重性味甘温、易于消化的品种。粥的基底可选择小米、大米、糯米,搭配红豆、扁豆等温性豆类,避免绿豆等寒性食材,还可搭配山药、南瓜、芡实等健脾养胃的食材。烹煮时可加入1到2片生姜或几颗红枣,有助于辛温散寒、调和脾胃。

对于糖尿病患者等需要控制血糖的人群,核心在于选择升糖指数低的食材,严格限制添加糖并控制碳

水化合物的总摄入量。宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡建议,此类人群可选用糙米、燕麦米、藜麦等全谷物作为主食基底,杂豆建议选择鹰嘴豆、扁豆等低GI豆类。“建议搭配足量蔬菜,以及鸡蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白食物,有助于进一步延缓餐后血糖上升。”夏羽菡说。

儿童肠胃功能尚未发育完善,消化能力较弱,食用腊八粥应遵循易消化、口味清淡、适量的原则,建议多选用山药、南瓜、红薯等富含淀粉且口感软糯的食材。“注意适当减少桂圆、红枣等甜腻食材的比例,以防消化不良或影响正餐食欲。”郭斌说。

老年人肠胃功能有所衰退,消化吸收能力下降。可根据其具体消化情况,适当减少不易消化的豆类和粗粮比例,增加大米、小米等易消化谷物的占比,并将食材充分熬煮至软烂,以便于咀嚼和消化。

专家提醒,对于孕产妇和哺乳期女性,应注重优质蛋白、铁、叶酸等营养素的摄入。夏羽菡建议,可在粥中搭配红豆、花生、核桃等食材,以补充植物蛋白和矿物质,也可酌量加入红枣、桂圆辅助补铁。

比去年晚了19天,今年腊八为何来得有些晚?

□新华社记者 周润健

一些细心的公众发现,相较于前些年,今年腊八来得有些晚。晚到什么程度?这是本世纪100年中来得第二晚的腊八。

同样是腊八,在公历中的日期为何时早时晚?中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说,农历一年有354天或355天,而公历一年有365天或366天。农历一年的天数比公历一年的天数少了11天左右。经年累月就会发生农历年的月份与季节不能对应的现象。

为使农历与公历年能基本对应,农历采取置闰的方法来调节,也就是在19年中安排7个闰月。置闰的规则不是随机的,而是根据二十四节气来确定,因此每个闰年的闰月位置也都不太一样,比如2020年是闰四月、2025年是闰六月。不论闰哪个月份,只要有闰月出现,就会导致腊八对应的公历日期来得晚一些。

“每年腊八对应的公历日期,要么比上一年提前11天左右,要么推后19天左右。今年腊八就比去年晚了19天。不只是腊八,农历中任何一个固定的日期,都会出现这样的情况。”杨婧说。

腊八通常在每年公历12月下旬至1月下旬之间变动。天文年历显示,就21世纪这100年而言,最早腊八出现在公历中的12月29日(如2098年),最晚腊八出现在公历中的1月27日(如2015年),两者相差了将近1个月。这么一看,今年的腊八确实来得有些晚。

腊八来得晚,意味着春节也会来得晚。“春节晚到,并不会影响我们过年的心情和传统习俗。喝了腊八粥,就把‘年’来办。在接下来一个多月的时间里,人们忙年、备年、迎年、过年,充分感受年俗文化的魅力,在浓浓年味中感受温暖与快乐。”杨婧说。



泡腊八蒜。新华社发 勾建山 作