

□节令之美·冬至

冬至，如约而至

新华社成都12月21日电（记者 吴光于 唐文豪）当川西的山野又飘起漫天的雪花，当羊肉汤的香气开始在成都的大街小巷蒸腾，冬至，又如约而至。

冬至，是二十四节气中的第22个节气，一般在每年公历12月21日至23日交节。今年的冬至时间为12月22日11时27分。

“阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰冬至。”《二十四节气集解》中如此解读。

四川师范大学文学院副教授李国太说，从汉代开始，无论是官方还是民间，都有过冬至的习俗。《汉书》有云：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，是“吉日”，应当庆贺，故民间有“冬至大如年”的说法。巴蜀地区，还有一些独特的冬至习俗，例如采桑叶。

在古代，为顺应阳气萌动，冬至这天要关闭城门，市场乃至战事都需停歇，冬至的夜晚也因此成为一年中最安静的长夜。

与旧时静度长夜的习俗不同，如今的冬至却格外具有烟火气。

北方吃饺子，南方吃汤圆，热气腾腾中，人们为即将进入的“数九”积蓄着热量。在美食遍地的四川，冬至吃一顿羊肉汤，是人们必须遵守的“仪式感”。

“冬至阳生逼岁除，朝官宴飨事今无。尚留羊肉汤锅好，进补服药善价沽。”《锦城旧事竹枝词》中有这样的记述。

冬至这天，成都市区的三官堂街、小关庙街，再到稍远些的双流区黄甲镇、简阳市……为羊肉而来的食客常常排起长龙，成为烟火成都独特的一道风景线。

大火烹，小火煨，不加味精，为的是保留羊肉最本真的滋味。汤汁雪白，羊肉细嫩，一口入魂，为隆冬积蓄着浓浓的暖意。末了再涮上一把新鲜的豌豆尖，美味中浮动清香，让人久久回味。

人们对羊肉的偏爱，也催生出繁荣的“羊肉经济”。产于成都的简州大耳羊、双流黄甲麻羊、金堂黑山羊是市场上的明星产品。相关部门根据近期市场销量预测，今年冬至，成都人要吃掉近4300只羊。

一碗羊汤，一夕温暖。汤沸，开锅，盛汤，是独属于冬至的烟火气，是凛凛寒风中的“小确幸”，是年复一年，人们对美好生活的期许与笃定。

冬季地震灾后注意防范人体失温

北京时间12月18日23时59分，甘肃临夏州积石山县发生6.2级地震，震源深度10公里。气象部门提示，救灾避灾人员要做好防寒保暖措施，防范人体失温情况出现。什么是人体失温？失温症的表现有哪些？如何应对与预防失温症？广东省中医院急诊科主任医师奚小土在接受采访时，给出如下解答。

什么是人体失温？

失温，即失温症又称低体温症，是人体热量流失大于热量补给，从而造成核心区温度降低的病症。人体的总产热量主要包括基础代谢、食物特殊动力作用和肌肉活动所产生的热量。一般情况下，人体通过体温调节机制，可以使产热和散热保持平衡，从而维持正常体温（腋下温度为36℃至37℃）。如果热量生成减少或流失增多，平衡被打破，就会引起失温症。

导致失温症的因素有哪些？

病理因素：体力消耗过度、能量补给不足、严重创伤、失血过多及患有甲状腺炎等代谢性疾病等。

环境因素：寒冷、风速和湿度。

药物因素：使用酒精、麻醉剂等也会影响中枢神经的体温调节功能。

失温症多见于哪些人群？

容易出现身体失温的人群包括：没

有充足食物、衣物或取暖设备的老人；睡在室内低温环境下的婴儿；长时间停留室外的人群；饮酒后的人等。

如何识别失温症？

失温症的识别，可简单归纳为“一走、二听、三看”。

一走：串联行走测试法。行走时，后脚尖接触到前脚跟，呈一条直线。若难以完成上述行走，说明躯干运动失调，提示可能存在失温。

二听：听说话时口齿是否清晰、语言逻辑是否混乱。若行为和言语异常，应高度警惕失温症。

三看：看是否有持续发抖、走路不稳等异常行为，面色是否苍白，目光是否迷离。如果出现上述情况，提示可能存在失温。

失温症的表现有哪些？

失温症根据严重程度分为轻、中、重三期。

轻度失温：失温者的体温降至32℃至35℃；颤抖、双手麻木、无法完成复杂动作；呼吸快而浅；皮肤上出现“鸡皮疙瘩”；可能感觉疲劳、腹部疼痛；反常的尿多。

中度失温：失温者的体温降至28℃至32℃；有更明显的肌肉不协调，行动更迟缓、困难，伴有步伐不稳、方向感混乱等表现；面色苍白，唇、耳、手指和脚趾

的颜色可能变蓝；可能产生短暂“热起来”的错觉，做出反常举动，如脱衣等。

重度失温：失温者的体温降至28℃以下；肌肉颤抖通常已停止，肌肉协调能力几乎完全丧失，不能行走；出现说话困难，思维迟钝等情况；暴露的皮肤变蓝；可能昏迷。

如何应对失温症？

一旦出现失温情况，要保持冷静，及时开展自救互救和及时就医。遭遇失温时，首先去除导致失温的原因，其次根据失温的不同阶段采取不同的处理措施。

若出现轻度失温的情况，失温者应迅速转移到温暖、避风、避雨的地方，更换干燥保暖的衣物，补充高热量食物，以恢复身体机能。

如果失温症状较为严重，已经丧失了活动能力，施救者应将失温者立即送医。无法立即送医时，施救者可进行现场急救。失温症的现场急救原则为尽一切可能减少失温者热量流失、促进核心体温回升、维持生命体征。

减少失温者热量流失的方法包括：脱去寒湿衣物，擦干身体，更换暖和干燥的衣物，或用干燥的毛毯、被褥、保温毯等包裹身体。

促进核心体温回升的方法包括：外部加温和能量注入。外部加温主要是对身体核心区域进行加热，如在失温者心前区、颈部、腋窝、腹股沟等核心区

域放置热水袋。能量注入主要是补充高热量食物，如有条件，也可进食温经散寒、温通血脉的食物或药物，如红糖姜水等。

需要注意的是，施救者不要揉搓失温者的四肢，这样做会让外周低温的血液回流，使失温者核心部位的温度进一步下降，进而加重病情。

若局部有冻伤者，可以使用中药制剂进行局部处理。冻伤未溃，选用麝香活血化瘀膏、蛇油冻疮膏、云南白药酊、正红花油等外用。冻伤已溃，选用湿润烧伤膏、京万红软膏、康复新液等中成药外敷。

如何预防失温症？

预防失温症需注意“衣、食、住、行”四方面。

衣：尽量穿戴防寒性能好的衣物，防止体表外露；注意增减衣物，避免出汗导致衣物湿透；保持身体干燥，尽量选择排汗好的内衣，切忌穿棉质内衣，若被打湿，要尽快换干衣服；做好相应的防风措施，不要暴露在寒风中。

食：准备充足的高能量食物和热饮，及时补充热量。

住：野外宿营时选择向阳、避风的宿营点。

行：合理分配体能，避免体力透支、过度出汗；极端恶劣天气下尽量减少户外活动的时间和频率。 据人民网

体彩顶呱刮“射门得奖”邀您“亲自上场”

关于2022年卡塔尔世界杯的记忆还历历在目，2024年1月12日至2月10日，卡塔尔将再次迎来足球盛宴——被推迟一年的第18届亚洲杯即将重新启航。中国男足作为24支参赛球队之一，受到广大球迷的热切关注。在期待亚洲杯的同时，体彩顶呱刮也推出足球主题即开票“射门得奖”，邀您一起上场，亲自“射门得奖”。

“射门得奖”票面设计让人仿佛置身万众瞩目的赛场之中，绿茵球场上正上演着激烈的比赛，观众屏气凝神等着球员踢出关键球，赢得“射门得奖”；票面下半部分的红蓝球衣就像对阵的双方球员，作为观众，为自己喜欢的球队

和球员加油呐喊，共同见证进球瞬间。

体彩顶呱刮“射门得奖”采用了找中奖符号及比大小两种游戏玩法，根据足球比赛特点选取“进球、梅开二度、帽子戏法”这些球迷们熟悉的球场术语为中奖符号，让你足不出户体验一把“射门得奖”的乐趣。

游戏规则

玩法一：刮开覆盖膜，如果出现进球标志“⚽”，中得该标志下方所示的奖金；如果出现梅开二度标志“⚽⚽”，即中得该标志下方所示奖金的两倍；如果出现帽子戏法标志“⚽⚽⚽”，即中得该标志下方所示奖金的3倍。

玩法二：刮开覆盖膜，在任意一场

游戏中，如果你的进球数大于对手进球数，即中得该场游戏中所示的奖金。中奖奖金兼中兼得。

卡塔尔让足球的激情再次在冬天绽放，在感受亚洲杯热烈比赛氛围的同时，让体彩顶呱刮“射门得奖”，陪你一起感受指尖足球的魅力，共同见证亚洲杯赛事的精彩时刻。（体彩宣）



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

