

□ 时令之美

21日冬至:

数九寒天,你会怎么数九?

新华社天津12月19日电(记者周润健)岁岁冬至,今又冬至。北京时间12月21日17时21分将迎来冬至节气。从这天开始,全国大部分地区将进入最寒冷的阶段,也就是人们常说的数九寒天。

历史学者、天津社会科学院研究员罗澍伟介绍,大约自南北朝起,我国民间就已有从冬至起数九个九天的习俗,意在消遣寒冷的冬天,期盼温暖的春天,称为“数九”。唐宋以后,“数九歌”在大江南北广泛流传。其中,在北方地区流传至今、耳熟能详的“数九歌”是:“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”

“数九歌”是我国传统农耕社会的产物,代表了自隆冬到阳春各种物候现象的变化规律。这是古人在生产、生活实践基础上的经验总结,具有一定的科学性。在没有天气预报的古代,“数九歌”对人们的生产、生活的安排起着一定的指导作用。

最早的“数九歌”见于敦煌文献《咏九九诗》,后来逐渐增多,《岁时杂记》《豹隐纪谈》《清嘉录》等都有记载,但南北各地“数九歌”使用的方言俚语却不尽相同。

“数九歌”朗朗上口,亲切自然,音

韵流转之间,严冬至阳春的自然变化图景徐徐展开。“在过去,即便不识字的人也很容易记忆,而且具有帮助人们判断寒暑更迭、农耕时令的应用价值。”罗澍伟说。

冬至,虽是寒冷冬季的开始,但也意味着春天不远了,正所谓“夏至秋分日,春生冬至时”。所以到了明清时期又出现了不同种类的“九九消寒图”。

罗澍伟说,最雅致的莫过于梅花“画九”了。从冬至这天起,画一枝素梅,枝上画梅花九朵,每朵梅花九个花瓣,共八十一瓣,每瓣代表一天。染完九瓣,就过了一个“九”,九朵梅花染完,就出了“九”。

清代,还出现了文字“消寒图”,常见的是双钩描红书法“亭前垂柳珍重待春风”,均为繁体字,日填一笔,填完一字即过一九,九字填满,严冬已过,春天来临。很多文字“消寒图”上都会有“管城春满”,“管城”指代毛笔,笔到尾声,春满天下。

再后来,民间又创新出“九体消寒联”,如“春泉垂春柳春染春美,秋院挂秋柿秋送秋香”。上下联各九字,每字九笔,每天上下联各填一笔,填满则残寒消尽,春到人间。

数九寒天,你会怎么数九?不论是传袭古法还是另辟蹊径,都会别有一番乐趣。去试试吧!



冬已至 盼春归 新华社发

口干舌燥、欲哭无泪? 警惕干燥综合征

进入冬季,天气干燥,不少人会出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适,通过增加饮水量、提高环境湿度等方式,往往能够得到缓解。但有的人不仅持续口干眼干,还逐渐出现发热、皮疹、关节痛等症状。专家提醒,这时要警惕是否患上了干燥综合征。

“干燥”也是一种病?

最近一段时间,50岁的王女士特别容易口渴,开会没说几句话就想喝水,走到哪都得带个水杯,吃饼干、馒头等比较干的食物时觉得不好咽,就连晚上睡觉也得起来喝好几次水。起初王女士觉得是天气干燥没在意,直到口腔有了灼痛感才到医院,被诊断为干燥综合征。王女士很疑惑:“‘干燥’也是一种病?”

事实上,干燥综合征是常见的风湿性疾病,是一种以侵犯外分泌腺为主的自身免疫性疾病。由于其往往以口腔、眼睛等部位干燥为主要特征,并以一组症状和体征的形式出现,因此被叫作“干燥综合征”。

山西白求恩医院风湿免疫科主任医师许珂说,干燥综合征累及哪个腺体,就会导致哪个腺体的分泌不足而引起相应症状。如果累及唾液腺,口水分泌过少,会引起口干,由于失去唾液对口腔的清洁及抗菌作用,患者常常会出现难以控制的多发性龋齿;如果累及泪腺,分泌的黏蛋白减少可导致眼干涩、泪少,严重者甚至痛哭无泪。此外,鼻、气管等部位的外分泌腺均可受累,出现相应症状。

除了侵犯外分泌腺,干燥综合征还

可能影响到全身各个系统。许珂举例说,如可累及骨骼肌肉,引发关节痛、肌无力;影响肺部,出现干咳、胸闷、间质性肺炎;影响肾脏,出现肾性尿崩;影响肝脏,出现肝脏损害;累及血液系统,出现白细胞减少、血小板减少;患者淋巴瘤的发生率更高等等。

患者容易“走错门”

受访专家表示,干燥综合征发病原因较为复杂,与遗传、病毒感染、性激素水平等都有关系,是多因素共同作用导致免疫功能紊乱的结果。中国科学技术大学附属第一医院风湿免疫科主任医师厉小梅说,干燥综合征的发病和演变涉及复杂且庞大的免疫网络机制,目前尚未完全明确。

既有研究显示,我国干燥综合征的患病率不到1%,有研究认为在0.29%到0.77%,老年人患病率为3%到4%,但任何年龄均可发病。干燥综合征多发于女性,大约90%的患者为女性,有学者推测与雌激素相关。

许珂表示,受多种因素影响,人们对干燥综合征的认识水平、关注度,远不及类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等风湿

性疾病,加之这一疾病起病隐匿、临床症状多样、善于“伪装”,因此不少患者会在就诊时“走错门”。

“根据我们的统计,初诊就选择风湿免疫科的不到三成,大约七成的干燥综合征患者会先到口腔科、眼科、骨科、肝病科、呼吸内科、肾病科等科室就诊,往往容易在治疗上走弯路,耽误病情。”许珂说。

中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师马芳告诉记者,干燥综合征在中医中被归属于“燥证”“燥痹”等范畴,是因燥邪内生,阴津耗损,清窍失润,气血亏虚,痰凝气聚,导致口眼干燥,肌肤枯涩,肢体疼痛,反复腮肿,甚则脏器损害的病证。“由于口干、眼干是日常常见的症状,发病初期容易被患者忽视,贻误治疗时机。”马芳说。

早发现早治疗是关键

专家提醒,出现持续性口干、眼干、牙齿块状脱落、近几月或近年多发性龋齿,老年女性出现不典型关节痛,成年人反复出现腮腺肿大,皮肤出现紫癜样皮疹,不明原因的血小板下降、白细胞下降,不明原因的高球蛋白血症、远端

肾小管酸中毒、肺间质纤维化、肝胆管损害等,都要引起警惕,尽快到医院就诊。

记者采访了解到,干燥综合征目前还没有根治的方法,但这一疾病总体而言起病缓、进展慢,只要早发现、早干预、早治疗,就可以较好控制疾病发展,改善相关症状,提高生活质量。但如果治疗不及时,就可能会出现严重内脏损害,甚至危及生命。

厉小梅等专家指出,现阶段对干燥综合征的治疗包括针对腺体的局部治疗,如改善口干的味觉兴奋剂、唾液替代物,改善眼干的人工泪液、眼部凝胶等;对合并有全身症状及脏器损害的患者,会酌情使用非甾体抗炎药、糖皮质激素、抗疟药、免疫抑制剂、静脉注射免疫球蛋白等。

许珂表示,干燥综合征患者要注意用眼卫生,避免过度用眼,户外活动时可佩戴防护镜;要注意口腔卫生,及时清洁牙齿,定期做口腔检查。此外,还要养成良好的生活习惯,均衡饮食,少食辛辣、多吃蔬菜和蛋白质丰富的食物,注意休息,适当运动,保持良好的心态,避免精神压力过大。

据新华社太原12月19日电