



今日立冬

立冬，二十四节气中的第19个节气，时间点在每年公历11月7日至8日之间，是干支历戌月的结束以及亥月的起始。中国民间以立冬为冬季之始，秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。立冬是表示冬季开始、万物收藏、规避寒冷的意思。

立冬三候

立冬分三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉人大水为雊。一候“水始冰”，是说水从这时起，就会渐渐结冰，尤其是北方地区；二候“地始冻”，再五日，气温降到零度，土地表层开始冻结；三候“雉人大水为雊”，其中雉指野鸡一类的大鸟，雊为大蛤，三候时，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

史话立冬

古时中国是农业国家，立冬就和二十

来说，是进入冬季的标志。而冬至表明冬天最冷的时候来到，冬至日也是数九寒天的第一天。

从传统文化上。立冬的地位没有冬至高，而冬至有“冬至大于年”的说法。冬至表明阴气最重，但也表明阳气开始生了，就象黎明前的黑暗时刻。冬至也是中国传统历法中历算的起始日（这跟新年的起始不一样）。

立冬习俗

立冬在古代社会中是个重要的节日。今天，人们在立冬之日，也要庆祝一下，许多饶有趣味的风俗习惯流传至今。不知道你的家乡过不过立冬呢？

吃饺子。有俗语说，“立冬节气不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”在北方，立冬的规矩是吃饺子，因为水饺外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。此外，饺子谐音“交子”，意指立冬是秋冬季节之交。

贺冬。贺冬亦称“拜冬”，在汉代即有此俗。每逢此日，人们更换新衣，庆贺往来，一如年节。如今，我国许多地方庆祝立冬的方式有了创新，如办冬学、拜师活动，都在冬季举行。

冬泳。在黑龙江、河南、江西等地，立冬之日，冬泳爱好者们会用冬泳这种方式迎接冬天的到来。冬泳无论在北方还是南方，是冬季人们喜爱的一种锻炼身体的方法。

补冬。立冬后，就意味着今年的冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，人类虽没有冬眠之说，但民间有立冬补冬的习俗。

有谚语称，“立冬补冬，补嘴空”。认为此时进行食补，可补充元气抵御冬天的严寒。饮食上应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。另外多喝水，少吃刺激性食物，少饮烈酒。北方立冬习俗典型代表是饺子，而南方立冬大都以肉类为补，如羊肉、牛肉、海鲜等。

本报综合



新华社发

立冬话养生

秋收冬藏护阴阳



新华社发

《黄帝内经》指出：“冬三月，此谓藏早卧晚起，必待日光…去寒就温，此冬气之应，养藏之道也。”这段话的意思是说：冬季气候寒冷，草木凋零，是万物生机潜伏闭藏的季节。此季节也正是人体养藏的最好时刻。人们应当注意保护阳气，养精蓄锐，做到早睡晚起，以待日光。同时，要注意避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，导致闭藏的阳气频频耗伤。冬季应早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。虽然天气寒冷，也应在白天气温较高时开窗通风，保持室内空气新鲜。

适当运动防感冒

在五行中，心脏属火，肾脏属水，而冬季水比较旺，所以心脏或者肾脏欠佳的人要更加注意保养。适当的运动可以强身健体，但剧烈的运动容易导致心跳加速，血压升高等问题，非常容易发生危险，所以立冬后的运动要适量，别暴露皮肤，否则容易感冒，寒邪入侵。运动时注意保

暖，预防感冒，但不要穿着过厚，避免大汗淋漓，以微微汗出为宜。患有呼吸系统疾病的人，应选日照充足的时间段外出锻炼，避免寒冷的刺激，以免诱发旧疾。可在晨光下进行八段锦、五禽戏、呼吸操等运动，以感到舒适愉悦为好。

多晒太阳心情好

在精神调养上力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露避免烦扰，使体内阳气得以浩藏。冬季阴气日盛而至极，阳气微弱而复萌。尤其是冬令光照时间短，易让人产生抑郁情绪，所以在阳光充足的午后，应到室外晒太阳。在冬季要顺应自然的变化，精神情志要安静自如，淡无求，使肺气内收。

温补饮食要注意

中医认为冬季是饮食进补的最好季节，民间有“冬天进补，开春打虎”的谚语。应遵循“秋冬养阴，无扰平阳。虚者补之，寒者温之”的古训，应少食生冷，要增苦少咸，不可盲目“进补”。食补应注意营养的全面搭配和平衡吸收，应选用

“补而不燥”“防燥不膩”的平补之品。具有这类作用的食物有莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的患者，可以服食具有健补脾胃的莲子、山药、扁豆等。阴气不足者，则宜食鸭肉、鹅肉。

穴位养生助健康(涌泉穴养生)

取穴定位：在足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

取穴方法：俯卧或仰卧位，足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的处可见一凹陷，即是本穴。

操作方法：按摩：用右手中间三指按摩左足心，用左手中间三指按摩右足心，左右交替按摩60~80次，直至足心发热为止。每天按摩，可温补肾经、益精填髓，治疗足寒症等。

艾灸：隔物灸30~70分钟，温度：38~52℃，悬灸时间：5~10分钟。中药浴足：药液温度为40℃，浸泡时间为30分钟。

本报综合

立冬诗词

《立冬》
【唐】李白

冻笔新诗懒写，
寒炉美酒时温。
醉看墨花月白，
恍疑雪满前村。

释义：立冬之夜，懒于写新诗，围一个小炉，温一壶美酒，醉看那一地的雪花竟像月光一般，不禁想起了家乡。

《立冬即事二首》
【宋】仇远

细雨生寒未有霜，
庭前木叶半青黄。
小春此去无多日，
何处梅花一绽香。
奇峰浩荡散茶烟，
小雨霏微湿座毡。
肯信今年寒信早，
老夫布褐未装棉。

释义：细雨生寒，草木青黄，春去冬来，独闻一绽梅花香，寒冷时节也能生出好心情。

《立冬》
【宋】紫金霜

落水荷塘满眼枯，
西风渐作北风呼。
黄杨倔强尤一色，
白桦悠扬已半疏。
门尽冷霜能醒骨，
窗临残照好读书。
拟约三九吟梅雪，
还借自家小火炉。

释义：在满塘残荷的秋尽之时，迎来了冬的脚步，冷霜带来侵骨的寒冷，可寒冷不能击退读书之心，犹自燃起小火炉，临窗好读书。

《立冬日作》
【宋】陆游

室小财容膝，墙低仅及肩。
方过授衣月，又遇始裘天。
寸积篝炉炭，铁布衲被绵。
平生师陋巷，随处一欣然。

释义：诗人室小难容膝，墙低只及肩，生活上的艰辛并不就此打败诗人，相反诗人心境上是乐观欣然的。

《立冬》
【明】王稚登

秋风吹尽旧庭柯，
黄叶丹枫客里过。
一点禅灯半轮月，
今宵寒较昨宵多。

释义：秋风吹尽，黄叶丹枫，好一片荒凉的景象。今宵寒，点一盏禅灯，遥看半轮明月，似比昨夜更寒。立冬之时，就是寒冷至，已到添衣时。

《立冬夜舟中作》
【宋】范成大

人逐年华老，寒随雨意增。
山头望烽火，水底见渔灯。
浪影生千叠，沙痕没几棱。
峨眉欲还观，须待到晨兴。

释义：天冷雨寒，夜游江边。看渔灯渔火，叹浪影黄沙。虽年华渐逝，华发已生，但人老心不老，夜晚的景色还不足以让人满足，需得等到白天再一探究竟。

本报综合

古人如何保暖

今日立冬。此时，我国大部分地区的气温明显下降。那么，你知道古人穿什么御寒保暖吗？最早的“秋衣秋裤”长什么样？除了衣物防寒之外，古人保暖还有哪些妙招？

从“皮裘”到“棉袄”

在北京周口店山顶洞人遗址中，一枚长约82毫米、外形光滑、针头圆锐的骨针曾引起考古人员的注意。这表明，早在原始社会旧石器时代晚期，我们的祖先就已经初步掌握了兽皮制衣的方法。当时，人们以石头裁切，用自然纤维作线，加上骨针缝缀，便能将鞣制软化的兽皮制成简单的衣物。

之后，“裘服”一直是人们防寒保暖的必备。只不过，由于身份地位的差异，贵族一般穿着轻便保暖的狐、貂、豹等兽皮制成的裘衣，“衣狐裘，坐熊席，瞰隅有灶”就是春秋时期卫灵公的日常。而普通老百姓则选择用鹿、羊、狗等兽皮制成的裘衣，《淮南子》中说“贫人……冬则羊裘”，羊裘就是羊皮袄。

后来，随着人工纺织技术发展成熟，人造的布帛和丝绸诞生。自此，皮、革、丝、麻成为我国主要的服饰材质。

商周时期，高级的服装面料，如丝帛、绢、缣、绮、锦、绣等均为贵族专用。一般平民则穿着本色麻、葛布衣、粗毛布衣。特别穷困的人，只能身穿与草编蓑衣类似的“牛衣”。

而当天气转凉，古人的第一反应是穿袂衣。当时，袂衣的地位类似今天的“秋衣”。袂衣又称为“夹衣”，指的是有里而面的双层衣服。等到更冷的时候，人们便在两层麻衣之间塞入各种保暖的东西，如麻絮、鸭毛、芦苇等。

魏晋时期，出现了另一种保暖衣物“纸裘”。当时，连年的战争让百姓流离失所，布料稀缺，人们便以楮树皮为原料，蒸煮、调制、压实后制成衣服，用它做出来的衣物柔韧、厚实，且穿旧、穿破后稍作修补还能继续使用。

唐宋时期，“纸裘”开始在民间流行。宋代的《容斋随笔》中曾有记录：“隆寒披纸裘，客有就访，亦欣然延纳。”陆游也曾作诗云：“扫园收榭叶，埽地烧埭炉。幸有藜烹粥，何惭纸作襦。”这说明，除了普通百姓，文人也加入了“穿纸衣”的行列。

而大家熟悉的棉纺织衣物则较晚才普及。一直到南北朝时期，棉花才从南洋诸国引进中原地区。

隋末唐初时，棉花是上贡朝廷的物品。唐朝时，因为棉花稀有，但材质舒适，成为专供达官贵人使用的衣料。到了明初，在朱元璋的大力倡导之下，全国强制推广棉花种植。随后，棉纺织技术迅速发展，棉袄广泛流行，这才有了平民都能穿的保暖首选。

“秋裤”竟是舶来品

我国古代也有“秋裤”，不过不紧身，保暖效果也有待论证。

部分研究者认为，“胫衣”可以看作中国早期的秋裤。“胫衣”出现于先秦，胫是小腿的意思，可看作今天的长筒袜，用系带系于腰上，从脚背覆盖到膝盖。

后来，“胫衣”逐渐开始与腰部连在一起，被称为“袴”。东汉《说文》中有：“袴，胫衣也。”在成语“纨绔子弟”中，纨绔指的是细绢，是一种高档布料，“袴”则可以看作今天的“裤”。不过，这时的“裤”还没有裤裆。据说，战国时期

赵武灵王推行胡服骑射时，要求战士骑马时必须要穿上有裤裆且更窄的裤子，以方便行动，合裆裤这才慢慢流行起来。资料表明，“合裆裤”最晚出现在南北朝时期，当时流行“袴褶”，这里的“袴”即指一种合裆的大口裤。

而现代秋裤则起源于马裤。公元8世纪，英国贵族为了骑马方便，开始穿着两层裤子，外面一层逐渐成为马裤，而马裤也就是现代秋裤的雏形。据说，亨利八世很喜欢穿由羊毛制成的紧身马裤，马裤也一跃成为欧洲贵族们的时尚单品。

秋裤正式起源于北美，主要是为了御寒。19世纪初，一种紧身的连体内衣出现在美国纽约州，它可将人体上下身全部包覆住，是秋衣和秋裤结合体，当时被称为“解放连体衣”。

到1915年，加拿大人弗兰克·斯坦菲尔德推出不缩水的棉内衣，并正式申请了“秋裤”专利，此后迅速火遍全球，他也成为“现代商业秋裤之父”。

一战期间，“连衫裤”成为军方采购的重要物资，在军队中得以普及。而当战争结束后，欧美各国开始恢复生产，劳动分工的不同让连体衣的不便充分暴露，于是，分体的秋衣、秋裤就应运而生了。

“暖手宝”与“保温杯”

在古代，除了穿衣保暖，还有许多其他的保温、取暖的妙招。

生火取暖是主要方法之一。我国最早的取暖炉可追溯到春秋时期的“燎炉”，这是一种烧炭取暖的用具，相当于今天的“火盆”。后来，便于携带