



2023年立冬的时间为11月8日0点35分。这一天是农历九月二十五。立冬既是农历二十四节气之一，也是中国传统节日。立冬时节，秋尽冬来，万物凋零，蛰虫伏藏。此时正值秋冬交替之际，既有秋的黄花、红叶，又有冬的寒冷、慵懒。

古代立冬习俗

在古代，立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，是个重要的节日。《礼记·月令》说，立冬前三日，太史公启奏天子说：“某日立冬，盛德在水。”天子便开始沐浴斋戒，进行准备，“立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊”。天子要在此日举行迎接冬天的仪式，面向北方祭祀颛顼、玄冥之神。天子出郊迎冬之礼归来后，还要赐群臣冬衣，褒奖那些为国捐躯的烈士们，慰问抚恤其活着的亲属和孤寡之人，以鼓励民众抵御外敌或贼寇的侵袭与掠夺。

天子有迎冬之礼，百姓有贺冬之俗，在民间，有祭祖、饮宴、卜岁等习俗。忙碌了一年的人们迎来了冬闲，要在立冬这天以新收获的时令佳品向祖灵祭祀，以尽为人子孙的虔诚和孝敬，以求祖先在天之灵保佑平安，祈求上天赐来岁再是丰年。作为一家之主，也要犒赏全家人一年来的辛苦劳动。人们更换新衣，往来庆贺，一如年节。白居易有“迎冬兼送老，只仰酒盈尊”的诗句；范成大亦有“衔杯乐圣千秋节，击鼓迎冬大有年”的咏唱。

早在汉代就有贺冬习俗，亦称“拜冬”。在宋代，每逢此日，人们会穿上漂亮的新衣服往来行走、庆贺，就像春节一般。据清代文人顾禄的《清嘉录》记载，立冬之日，士大夫在家拜贺长辈尊者，还互相出去拜谒。男女老少都要更换新衣，相互作揖行礼，谓之“拜”。

《月令七十二候集解》中说：“立，建始也”，即建立、开始的意思，“冬，终也，万物收藏也”，即说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也蛰伏起来准备冬眠。《说文解字》说：“冬，四时尽也。”看来，立冬不仅仅代表着冬天的来临，还有万物收藏、规避寒冷之意。《东京梦华录》记载，立冬前五日，西御园进献冬季吃的菜。上自宫廷，下至民间百姓，一齐收藏各种蔬菜，以充作冬季食用。于是用车载、用马拉，以至堵塞道路。现代诗人左河水《立冬》诗云：“北风往复几寒凉，疏木摇空半绿黄。四野修堤防早涝，万家晒物备收藏。”

在江浙一带，立冬亦是开酿黄酒之日，这天要祭祀“酒神”，祈求福祉。《诗经》说：“八月剥枣，十月获稻。为此春酒，以介眉寿。”意思是说，十月收割了稻谷，用此在立冬酿酒，到春天才能饮用，用春酒来求长寿。陆游有“十月可酿酒，六月可作酱”的诗句。典籍上记载，立冬，十月节。此时，江南人用新收割的稻谷开始酿酒，这就是江浙一带

寒意悄然至

万物始收藏

北方有谚语云：“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”此习俗与“医圣”张仲景施舍“祛寒娇耳汤”有关。张仲景告老还乡回到南阳，正值寒风呼啸的冬季，乡亲们的耳朵都生了冻疮，求医者络绎不绝。张仲景吩咐弟弟在院中搭起棚子，在棚中置一大锅，把辣椒和一些祛寒的药物一并放在锅中熬煮，再把用面皮和羊肉包成的“娇耳”（即水饺）放到锅中煮熟。每个生疮者可领一碗药汤和两个娇耳。张仲景将之称为“祛寒娇耳汤”。病人吃了祛寒娇耳汤之后，只觉得浑身渐渐暖和起来，两耳也发热，冻疮很快就好了。立冬吃饺子这一习俗便在我国北方流行起来。

在南方有立冬吃馄饨的习俗。相传春秋时期，吃腻了山珍海味的吴王没胃口，美女西施就进厨房包出一种畚箕式点心献给吴王。吴王一口气吃了一碗，连声问：“此为种何点心，如此鲜美？”西施想：这昏君浑浑噩噩，混沌不开，便随口应道：“混沌。”为了纪念西施的智慧和创造，人们便把它定为立冬节气的应景美食。

补冬食俗各不同

在江南长江流域一带还有立冬吃团子、麻子果、赤豆糯米饭、咸肉菜饭、膏滋等习俗。苏南地区立冬则吃生葱，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生，所以有“一日半根葱，入冬腿带风”的谚语。大葱味辛，性微温，具有发表通阳、解毒调味的作用。主要用于风寒感冒、阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通、二便不利等。特别是能让人出汗，使体内郁滞不通的阳气随着汗液排出，阳气运行便通畅了，病邪也就随汗被驱除了。

在潮汕地区，立冬要吃甘蔗、炒香饭。民间有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是立冬时甘蔗已经成熟，吃了不上火，既能保护牙齿，又有滋补的功能。用莲子、蘑菇、板栗、虾仁、红萝卜做成的香饭，味道鲜美，营养丰富。在福建中部地区，立冬之日要补冬，喝草根汤，即将山白芷根、盐肤木根、山苍子根、地秘根等切成片，下锅熬煮出浓浓的草根汤后，捞去根块，再加入鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制，有补肾、健胃等功效。

立冬打雷无关祸福

立冬后，雨水显著减少，天气干燥，可有农谚说：“立冬打雷要反春。”民间也有“雷打冬，十个牛栏九个空”之说，冬天打雷，预示天气阴冷，冰雪多，连牛都可能被冻死。宋代文学家苏轼有《立冬闻雷》诗说：“半夜发春雷，中天转车毂。老夫睡不寐，稚子起惊哭。”可见，立冬打雷还真有过。

立冬之后打雷，俗称“冬打雷”或“雷打冬”。这样的天气虽然在秋冬季不常见，但其实在全国许多地方都发生过。可是古代科学技术不发达，人们认为立冬打雷是不祥之兆。

民间有“春花秋开雷打冬，开春蛙鸣六月雪”之说，一些大自然气候反常现象是时有发生。气象学家的解释是：冬季由于受大陆冷气团控制，空气寒冷而干燥，加之太阳辐射弱，空气不易形成剧烈对流，因而很少发生雷阵雨。但有时冬季天气偏暖，暖湿空气势力较强，当北方偶有较强冷空气南下，暖湿空气被迫抬升，对流加剧，就会形成雷阵雨，出现所谓“雷打冬”的现象。所以“冬打雷”只是一种天气现象，跟凶吉祸福的兆头无关。 据《天津日报》

古诗词里品立冬

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。

立冬日作
宋·陆游

室小材容膝，墙低仅及肩。
方过授衣月，又遇始裘天。
寸积篝炉炭，铎称布被绵。
平生师陋巷，随处一欣然。

立冬前一日霜对菊有感
宋·钱时

昨夜清霜冷絮凋，纷纷红叶满阶头。
园林尽扫西风去，惟有黄花不负秋。

立冬后作
宋·唐庚

啜蔗入佳境，冬来幽兴长。
瘴乡得好语，昨夜有飞霜。
篱下重阳在，醕中小至香。
西邻蕉向熟，时致一梳黄。

瑞鹤仙·寿东轩立冬前一日
宋·蒋捷

玉霜生穗也。渺洲云翠痕，雁低也。层帘四垂也。锦堂寒早近，开炉时也。 香风递也。是东篱、花深处也。料此花、伴我仙翁，未肯放秋归也。 媿也。 缣波稳舫，镜月危楼，醕凉浆也。 笼莺睡也。 红妆旋、舞衣也。待纱灯散客，纱窗日上，便是严凝序也。 换青毡、小帐围春，又还醉也。



立冬养生知多少

老百姓常说，“立冬宜补冬，养生补嘴空”。立冬过后，“北风吹、气温低、雪花飘”的景象会陆续上演。立冬后，除了准备好毛衣、羽绒服等过冬衣物，饮食上多吃点什么？生活起居上，又该注意什么呢？

立冬之后，正式进入中医所说的“封藏之季”。所谓“封藏”，既包含御寒保温之意，也包含贮藏人体精气之意。下面三点对于冬天的养生尤其重要：

1.晚起
《黄帝内经》有个起床准则：“以待日光”，意思是作息要以阳光为准。早上起床，要等到太阳升起的时候。冬天晚起能预防感冒。很多疾病都是在寒冷的清晨高发，比如心梗和脑中风等疾病。

2.保温
有学者研究发现，癌症高发的一个重要原因是，现在人的体

温降低了0.5摄氏度。而体温过低就是全身能量不足的表现。这一点在中医里也可解释为癌症是“阴邪”，所以冬天需要注意御寒保温。

腰以下如果受寒，血液回流心脏就会变慢，出现中医所说的“寒凝血瘀”。特别是女性，如果腰腹部受寒，先是引起“盆腔淤血”，随后妇科疾病、阳气虚弱等各种问题便会接踵而来。

3.吃暖
冬天要吃温热的食物，不光是指食物的温度，还有食物的属性。羊肉、胡萝卜、南瓜、小米、桂圆、大枣、红茶，以及坚果都是温性的，可以适当多吃一些。

体质虚寒的人，冬天适合喝红茶，最好加几勺勺糖。如果脾胃虚寒，可以再加工10克炒麦芽，用热水冲泡后饮用。

据人民健康网

立冬三候

每个节气都分三候，每候大约为五天。

立冬节气第一候，“水始冰”。这时候的冰还很薄，还不能行走，所以要特别小心，这就是“如履薄冰”成语的由来。绝大多数液体变成固体，体积会缩小，但是水变为冰，体积会增大。在古人笔下，这种物理现象被描述得如此诗意：“坐听一篙珠玉碎，不知湖面已成冰。”

第二候，“地始冻”。中原大地开始受冻了。水结冰比大地受冻更早，因为地气更容易保留余温。“履霜知地冻，赏雪念民寒”——写下如此忧国忧民诗句的是昏庸荒淫的宋度宗，他把偏安一隅的南宋送上了穷途末路。

第三候，“雉入大水为蜃”。雉是野鸡，蜃是大蛤蜊。野鸡怎么能变成水里面的大蛤蜊呢？二者花纹相似，但明显不是同一物种。古人那么善于观察世界，为什么会相信这种转化，一定有着我们不曾明了的逻辑。“月下飞天镜，云生结海楼”，海楼就是海市蜃楼，古人认为海市蜃楼是大蛤蜊吐气所形成的楼阁，因此有“蜃气为楼阁，蛙声作管弦”的诗句。《长恨歌》说“忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间”，亦真亦幻，或许写的就是海市蜃楼。

据《新民晚报》



《老松双鹤 梅花黄鸟》对屏

明·王谦

冬季饮食宜“五高”

高蛋白质。入冬后，可以适当增加高蛋白食物的摄入，比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失，脂肪则是4%~5%。因此，冬天吃高蛋白的食物有助机体抗寒。值得注意的是，在富含蛋白质的食物中，红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。

高B族维生素。大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关，适当摄入有助于增强抗寒能力。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、菠菜、韭菜、油菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生、香菇、鸡肉、瘦肉、鱼、绿叶菜等。

高维生素D。缺乏维生素D不但有损骨骼健康，还会引起人体免疫力低下，导致罹患感染性疾病的风险增加，如感冒、上呼

道感染等。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源，但在冬季，由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D，此时通过膳食补充维生素D十分必要。富含维生素D的食物有动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等。

高碘。碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素，影响到人体代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。如果缺碘，合成甲状腺素的原料缺乏，御寒能力会因此降低。海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等。

高香辛料。在寒冷的冬天，适当吃些香辛料不仅能给人们带来味觉上的享受，还有助于人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素能产热、促进血液循环，改善怕冷、冻伤等情况，冬天在烹调时可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

本报综合