

冬至南北风俗大不同

湖南冬至肉

湖南人过冬至，会杀鸡宰猪，把肉阴干，称为冬至肉。有俗话说“吃过冬至肉，身体赛牛犊”。长沙城乡居民习惯在冬至前后制腊鱼腊肉，将鱼肉用盐腌四五天后挂当风之处晾干，然后用木屑、谷壳、橘皮、花生壳熏烤，或挂柴灶上熏烟，至其色金红，叫“冬腊肉”，可贮藏至次年夏日不腐。

山东滕州羊肉汤

相传，汉高祖刘邦在冬至这天吃了樊哙煮的羊肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此，在民间形成了冬至吃羊肉的习俗，以求来年有个好兆头。

苏州酿酒

姑苏地区有俗语云：“冬至如大年”。传统的姑苏人家会在冬至夜喝冬酿酒，这是一种米酒，加入桂花酿造，香气宜人。饮冬酿酒的同时，还会配以卤牛肉、卤羊肉等各式卤菜。在寒冷的冬天，冬酿酒不仅能够驱寒，更寄托了姑苏人对生活的美好祈愿。

闽南姜母鸭

闽南一带当地人会在冬至享用姜母鸭。姜母鸭以红面番鸭为原料，用芝麻油将鸭肉炒香后，再加入老姜(姜母)及米酒等炖煮而成，且具有疏肝润肺、养胃健脾、舒筋活血、祛寒化痰等功效，特别滋补。一来驱寒强身，二来增加节日的欢乐气氛，以讨吉祥。 据人民网

历史上，冬至作为一个节日，曾隆重多彩：天子祭天、百姓祭祖，百官朝贺、拜师尊长，阖家团聚、亲朋互饷。千百年来，农耕社会里，忙碌了一年的先人们，从这天开始休养将息，并衍生出丰富的节日活动和民俗之乐。

如今，冬至的隆重日渐式微。对于大多数年轻人来说，所有冬至的记忆恐怕就是各色诱人的味道。

北方吃饺子馄饨

“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”在中国北方，有冬至吃饺子的风俗。每年一到这天，不论贫富，饺子是必不可缺的节日饭。相传，这一习俗是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。

其实在古代，北方和南方（主要是浙江地区）都是吃馄饨过冬至的，现今四时可用的馄饨在过去是冬至的“独家”食品。

冬至馄饨的意义主要在祭祀，其次才是食用。记载清代北京风俗的《燕京岁时记》提供了一种解释：馄饨“有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬至日食之”。所以说，有古人认为冬至吃馄饨是为了破阴释阳，支助天地间阳气生长。

南方吃汤圆

古有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”冬至吃汤圆，是我国的传统习俗，在江南尤为盛行，民间便有“吃了汤圆大一岁”之说。汤圆可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋，还代表团圆之意。

冬至养生指南

饮食：补充津液

冬至日不可吃太过辛辣刺激的食物，过食辛辣只可生阳动火，导致内热积聚，郁热上冲。过食羊肉等肥甘厚味，易导致饮食不化，聚湿生痰。北方在补充热性食物的同时，也得吃一些补充津液的食物，如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等。

养心：宽厚豁达

养生也要重点养心，要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。保持精神豁达乐观，不为琐事劳神，不要强求名利、患得患失。儿女要对老人嘘寒问暖，使老年人在精神上得到保养。

保暖：从脚开始

冬至阴寒之气隆盛，成为“进九”之始。在冬至养生中我们首先要注意的是避寒邪，我国大部分地区习惯自冬至起“数九”。所以冬至养生首先要多穿衣、避寒邪，特别是要注重足部的保暖。

运动：动中求静

冬季运动，首先要避免寒邪的侵袭，其次运动量不宜过大，要在动中求静，以臻安身静体、气定神闲的境界。八段锦、太极拳等平和的运动都是很好的选择。

据中国日报网

冬至记忆

“吃过这碗汤圆，就长一岁了。”冬至的时候，母亲总是这样说。母亲亲手做的汤圆格外好吃，尤其是在寒冷的冬夜，又有着成长的传说。

吃完汤圆，我们就全家围在一起喝热茶，看腾腾热气在冷空气中久久不散。茶是父亲泡的，他每天都喝茶。但那一天，他环视我们说：“果然又长大一些。”

那是很多年前冬至的记忆。父亲逝世后，在冬至这天，我常想起他泡的茶，香味至今仍留在齿边。

——林清玄《季节十二帖：冬至》

炒炒米也要点手艺，并不是人人都会的。入了冬，大概是过了冬至吧，有人背了一面大筛子，手执长柄的铁铲，大街小巷地走，这就是炒炒米的。有时带一个助手，多半是个半大孩子，是帮他烧火的。请到家里来，管一顿饭，给几个钱，炒一天。或二斗，或半石；像我们家人口多，一次得炒一石糯米。炒炒米都是把一年所需一次炒齐，没有零零碎碎的。过了这个季节，再找炒炒米的也找不着。一炒炒米，就让人觉得，快要过年了。

——汪曾祺《故乡的味道》

“好吃不过饺子，舒服不过倒着。”这是北方乡下的一句俗语。北平城里的人不说这句话。因为北平人过去不说饺子，都说“煮饽饽”，这也许是满洲语。我到了十四岁才知道煮饽饽就是饺子。



冬至俗稱「冬節」，也是傳統節日，迄今已有2500年以上的歷史。早在春秋時代，我國已經用土圭觀測太陽測定出冬至的時刻。周代的正月等于我们现在的十一月，所以拜歲和賀冬沒有分別，一直到漢武帝採用夏歷後，才把正月和冬至分開，因此，過冬節是自漢代以後才有，盛行唐宋，相沿至今。

中國傳統

冬至

九九

数九，用物候形象地反映数九中的气候变化情况，是冬至期间我国民间广泛流传的习俗之一。中国传统文化中，九为阳数，又为极数。数九即是从冬至算起，每九天算“一九”，依此类推。冬至过后，一年中最寒冷的日子便在“三九、四九”，所谓“热在三伏，冷在三九”。数九一直数到“九九”八十一天，最后“九九加一九，耕牛遍地走”。从冬至到春分，正是寒极转暖、春回大地的过程。

“九九歌”的产生和流传由来已久，南北朝时期宗懔撰写的《荆楚岁时记》里已经有“俗用冬至日数及九九八十一日，为寒尽”的记载。

我国幅员辽阔，各地的气候相差悬殊，因此在不同地域、不同年代的“九九歌”也有所不同。现在发现最早的“九九歌”，是后唐同光三年（925）前传入敦煌地区佚名的《咏九九诗》。

“九九消寒图”出现的年代比九九歌要晚，元杨允孚《深京杂咏》：“试数窗间九九图，除寒消尽暖回初。梅花点遍无余白，看到今朝是杏株。”原注：“冬至后，贴梅花一枝于窗间，佳人晓妆，日以胭脂图一圈，八十一圈既足，变作杏花，即回暖矣。”大约元末在北京地区的闺阁中已流行画梅花的习俗。

到明清时，“九九消寒图”已经非常流行。《帝京景物略》载：“日冬至，画素梅一枝，为瓣八十有一，日染一瓣，瓣尽而九九出，则春深矣，曰九九消寒图。”另一种消寒图，以清宣宗道光皇帝御制词“亭前垂柳，珍重待春风”二句，每字各九画，用双钩装填成幅。日以“阴晴风雪”注之，自冬至始，日填一画，凡八十一日而毕事。

“九九消寒图”流传有许多不同版本，良莠不一。刘若愚曾在《酌中志》中批评词礼监印刷的“九九消寒”诗图“皆警词俚语之类，非词臣应制所作，又非御制，不知如何相传耳，久遵而不改。” 据上观新闻



九九消寒图

北京时间12月22日11时27分将迎来冬至节气，这是一个天寒地冻的时节，也是一个遥望春天的时节。

冬至，是中国二十四节气之一，又称至日、长至、日短至、南至、冬节、拜冬、亚岁等。这一天太阳直射南回归线，北半球白昼最短、黑夜最长。古人通过观测太阳和北斗星，形成了早期的时间观念，建构了最早的时间体系，商朝末年，春分、秋分、夏至、冬至四个节点基本确定。到周代，选取一年中日影最长的一天作为新年起点，《太平御览·时序部》记载：“十一月建子，周之正月，冬至日南极，影极长。阴阳日月，万物之始，律当黄钟，其管最长，故有履长之庆。”周代以冬十一月为正月，冬至是新年岁首，现在民间仍有“冬至大如年”的说法。

冬至阳生春又来

“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”冬至已至，农历癸卯年也将结束。在冬至这一天，白天在全年间达到最短，黑夜达到最长。南朝崔灵恩《三礼义宗》载：“（冬至）有三义：一者阴极之至，二者阳气始至，三者日行南至，故谓之冬至也。”自冬至起，白昼逐日增长，太阳往返运动进入新的循环，因此古人认为天地阳气自此时起开始兴作渐强。冬至象征着新生，预示着否极泰来，万象更新，故从古至今都被视为吉日。

那么，人们都是怎么庆祝“大如年”的冬至的呢？《汉书》中记载：“冬至阳气起，君道长，故贺。”《后汉书·礼仪》有云：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事。”不仅要放假，还要修养身心，相互庆贺。仪式方面，要挑选“八能之士八人”，鼓瑟吹笙，奏“黄钟之律”。《晋书》中也有“魏晋冬至日受万国及百僚贺”……其仪亚于正旦”等记载。可见在一千多年前，冬至在皇家就已经颇受推崇，选择在太阳回返的日子里行祭天地的大礼。

到了唐宋年间，冬至的地位与元旦近乎平起平坐。关于民间百姓的庆祝方式，在南宋孟元老《东京梦华录》中写明：“十一月冬至，京师最重此节，虽至贫者，一年之间，积蓄假借，至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖……一如年节。”宋末元初的《武林旧事》这样记载冬至：“朝廷大朝会庆贺排当，并如元正仪，而都人最重一贺岁，车马皆华整鲜好，五鼓已填拥杂沓于九街。妇人小儿，服饰华炫，往来如云。岳祠城隍诸庙，炷香者尤盛。三日之内，店肆皆罢市，垂帘饮博，谓之‘做节’。”可见，在皇家的影响下，冬至在民间百姓心目中的地位也颇高。人们一年间努力工作，开源节流，只为在冬至假期时和家人穿上新衣、打扮妥帖，参与异彩纷呈的节日活动，过个开心体面的节日。

到了明清时，冬至的地位更上一层。皇帝要亲自祭天，百官要进表朝贺。《帝京景物略》中记录了人们欢度冬至时的盛况：“百官贺冬毕，吉服三日，具红笺互拜，朱衣交于衡，一如元旦。”冬至在我国古代节日中的地位可见一斑。无论君民，无论一年间经历多少辛苦，都要在这一天进行“贺冬”，普天同庆，好不热闹。

到了20世纪初，民国政府开始学习西方，推行公历，在传统春节的基础上增设元旦节（公历1月1日），为保证其顺利推行，官方通过放假庆祝等活动表示对元旦的重视。农历正月初一为春节，也沿袭了从古至今冬至的大部分传统习俗。于是近代以来，冬至在很长时间内被春节替代，地位大不如前。但关于冬至的点点滴滴，依然存在于许多人的记忆之中，也被许多文人墨客记录在他们的作品中，引起了更多人的共鸣。它是包天笑笔下“儿童辈”都“竞饮”的苏州“冬酿酒”；是汪曾祺笔下，家乡高邮的“炒米糕”“欢喜团”；是肖复兴笔下老北京沿街吆喝“萝卜赛梨”的“萝卜挑”；是林清玄描绘的吃完汤圆，全家围炉喝茶的温馨景象；是二月河叙述的一家老小，炒菜烫酒，祭祖宗，拜喜神，大快朵颐。

时至今日，我们依然会像前人一样，根据物候变化在生产生活上做出一些调整。姑苏人家依然酿米酒，北方居民依然包饺子，西南地区的羊肉汤香气四溢，汤圆依然象征中国人最希冀的团圆；还有九九消寒图、年画等给冬至增加亮色，人们把家庙、设家宴、拜尊长，找回冬至往日的神圣与温暖，并在此基础上融入当代生活方式，为这个古老习俗增添了活力。

春生冬至时。在这一年中黑夜最为漫长、春天悄然生发的时节，不如吃碗热汤圆。正如汪曾祺转述母亲的话：“吃完这碗汤圆，就又长大了一岁。” 据《光明日报》

“立春”“冬至”谁才是二十四节气之首

新近有学者对二十四节气排序方法提出疑问，表示以春季立春为首、以大寒为尾的排序方法错误，应当以冬季的冬至为首，以大雪为尾。那么，以冬至为二十四节气之首的排序是否正确呢？

河南省登封市二十四节气代表性传承人吕宏军说：“出现以冬至为二十四节气之首的说法，源自《淮南子》等书的记载。《淮南子·天文训》记载二十四节气的第一个节日是冬至。”究竟二十四节气应以“立春”为首，还是以“冬至”为首呢？这决定于对四季节气的划分方法及其功用。

已知划分方法计有五种，即天文划分法、气象划分法、古代划分法、农历划分法和气候统计法。其中历史上多采用的划分法有两种：第一种是天文划分法，即以白昼最长、太阳最高为夏季，以白昼最短、太阳最低为冬季，冬夏两季的过渡季为春秋两季。天文的分类法主要是标注太阳的位置及昼夜长短的，其意义在于天文科学方面。第二种为古代划分法，就是以太阳在黄道上的位置来划分，即自古至今通用的四季分类法。这个分类法是以立春（黄经315度）为春季开始，至谷雨结束；以立夏（黄经45度）为夏季开始，至大暑结束；以立秋（黄经135度）为秋季开始，至霜降结束；以立冬（黄经165度）为冬季开始，至大寒结束。

登封市文化馆馆长闫松涛说：“天文划分法把冬至放在二十四节气的第一个，有两个不利方面。一是把一年四季搞乱，冬和春、春和夏、夏和秋，秋和冬混为一体，使四季不明；二是与生活习惯不符，冬至过后，是小寒和大寒，天气越来越冷，农历新年久等未到，春的气象久不发生，使人感觉不到新年新气象的开始。”

这两个非常现实的问题，智慧的古人早已发现和思考，并总结出了二十四节气与四季轮回和生产生活更为应时应景的排序，即把立春排序为二十四节气第一个节气，也就是我们所说的古代划分法。这样排序后，立春一般都在农历春节前后，有时还会与除夕和春节重合。

据《光明日报》