



立冬，是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气。民俗学者王来华介绍，立冬，与立春、立夏、立秋并称“四立”，与“两至（夏至和冬至）”“两分（春分和秋分）”合称“八节”，它们都是一年中非常重要的时间节点。

立冬后是一些疾病的高发期，市民在身体调理的各方面都要做好充分准备。

日常起居防感冒

冬季是流感高发期，除了老人和儿童，心血管疾病患者、糖尿病患者、慢性肺病患者、肾病患者也是很容易“中招”的人群，最好接种流感疫苗。日常预防流感要注意个人卫生、少去公共场所、清淡饮食、坚持锻炼、规律作息等。除此之外，每天用热水泡脚一次脚可以改善足底部血液循环，散风驱寒、预防感冒，但要注意泡脚的时间不能太长；用艾灸灸双侧足三里穴可以增强免疫力，预防感冒；通过按摩太阳穴、大椎穴、迎香穴、风池穴，或通过推拿双颊、按揉鼻旁及颈肩等进行简单的按摩保健。

改善足底部血液循环，散风驱寒、预防感冒，但要注意泡脚的时间不能太长；用艾灸灸双侧足三里穴可以增强免疫力，预防感冒；通过按摩太阳穴、大椎穴、迎香穴、风池穴，或通过推拿双颊、按揉鼻旁及颈肩等进行简单的按摩保健。

饮食以温热为主

立冬后很多人喜欢“进补”，但要给肠胃一个适应过程，可食用温和的花生红枣汤。此外，冬季喝粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。天气寒冷，要适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄入，对抵御

寒冷很有好处。可多吃糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热食物。同时，要注意增加维生素A、维生素C的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

早睡晚起多养神

随着气温逐步降低，人体的阳气也将随着自然界的变化而潜藏于内。因此，在精神调养上要做到早睡晚起，保证充足的睡眠，以利于阳气的潜藏。与此同时，如果衣服穿得

患上感冒又消耗阳气；而穿得过多过厚或室温过高，汗毛孔容易张开，则体内的阳气也不得潜藏，寒邪之气易侵入体内。在进出家门时要注意增减衣物。

据《今晚报》

立冬节气养生有方

立冬三候

一候水始冰

立冬后五日，有些地区水已开始结冰，但和寒冬腊月比，冰还没那么坚硬。

二候地始冻

又五日，随着气温降低，不太冷的地方空气也开始干燥，水分渐少的土地变得板结起来。

三候雉入大水为蜃

雉是野鸡，蜃是大蛤。古人认为时节一到，野鸡一类的大鸟就不多见了，海边却可以看到外壳与其颜色相似的大蛤。

据新华网

天地始冻 万物收藏

北京时间11月7日6时20分迎来立冬节气。时令另起一行，在“暮云重叠暮，远树浅深红”中，秋天向冬天缓缓递上接力棒。

立冬，意味着节气意义上的入冬，距离气象意义上的人冬还将有一段日子。尤其是在南方一些地区，还会有“十月小阳春”的现象，让当地人产生“冬日胜春朝”的舒适感受。

古时，立冬不仅是节气，还是一个重要节日。即便到了今天，北方的不少地方还有吃饺子、喝羊汤的习俗；南方的不少地区则有吃鸡鸭鱼肉的习俗。

为何立冬节气会备受“礼遇”呢？因为它涵盖了“一始一终”。“始”，指的是冬季之始；那么，“终”又指的是什么呢？

民俗学者王来华说，在古人眼中，“冬”是终了的意思。《说文解字》记载，“冬，四时尽也”，《月令七十二候集解》中云，“冬，终也，万物收藏也”，可见，“终”指的是入冬后万物开始进入休养、收藏的状态。

从物候上来说，立冬也是秋天转向冬天的过渡时节，随处可见青黄夹杂、红枫摇曳之景。自古以来，文人墨客对此也多有咏叹：

“细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄”“黄花独带露，红叶已随风”“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头”……

秋尽立冬始，美好正当时。这种美好可以是一盘热乎的饺子、一碗鲜美的羊汤，又可以是一个香甜糯口的烤地瓜、一袋香喷喷的糖炒栗子，还可以是一次围炉煮茶、临窗夜话，更可以是洒在身上的一缕温暖阳光。

冬之伊始，不期而遇的美好或有很多，大家不妨来积极感受，让这种美好温暖心房，点亮生活。

据新华社

古代立冬习俗：迎冬贺冬

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祭仪，面向北方祭祀颛顼、玄冥之神。《后汉书·志·祭祀中》记载：“立冬之日，迎冬于北郊，祭黑帝玄冥，车旗服饰皆黑。”古人以冬与五方之北、五色之黑相配，故于立冬日，皇帝率领三公九卿大夫，身着黑衣，所乘车辇装饰也都是黑色的，来到北郊举行祭祀仪式，迎接冬日到来。

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。《吕氏春秋·孟冬纪》说：“（迎冬仪式后）还，乃赏死事，恤孤寡。”东汉史学家高诱对此注解：“先人有死王事以安边社稷者，赏其子孙；有孤寡者，矜恤之。”

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，即有贺冬习俗，亦称“拜冬”。在宋代，每逢此日，人们穿上漂亮的新衣服，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，到了清代，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”。

民国以后，贺冬的风俗尽管不像以前那样复杂烦琐，但是走访互拜还是有的，如办冬学、拜师活动等。

据人民网

古诗词里品立冬

《立冬》

唐·李白

冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。醉看墨花白，恍疑雪满前村。

《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。

《早冬》

唐·白居易

十月江南天气好，可怜冬景似春华。霜轻未杀萋萋草，日暖初干漠漠沙。老柘叶黄如嫩树，寒梅枝白似狂花。此时却羡闲人醉，五马无由入酒家。

《立冬》

宋·陆文圭

早久何当雨，秋深渐入冬。黄花独带露，红叶已随风。边思吹寒角，村歌相晚春。篱门日高卧，衰懒愧无功。

《咏廿四气诗·立冬十月节》

唐·元稹

霜降向人寒，轻冰淡水漫。蟾将纤影出，雁带几行残。田种收藏了，衣裘制造看。野鸡投水日，化履不将难。



《雪景寒林图》 范宽



《一白高天下》 齐白石

国画里的立冬

齐白石的《一白高天下》立意新颖。画作中不是用白色颜料画雪，而是以宣纸本身的白色体现，用墨墨画出局部阴影，黑白对比更加分明，将大雪过后的厚、净、寒境界表现妥帖。画中柳枝展现飘动的姿态，使覆盖着雪的柳枝有一种垂坠的动感，而结冰的湖面以纯色描绘，干净纯粹。用赭石和朱砂调色画出一个小屋，在茫茫大雪中染一抹暖意，表达人文关怀、生活情趣。

张大千的《事事如意》将初冬的红柿子赋予美好寓意。画作色彩以浓郁为主，间以淡墨勾勒枝干，凸显红柿的生命力。墨色灵动，构图别致，简中见深意。

《雪景寒林图》藏于天津艺术博物馆，是北宋山水画的代表，作者为北宋大画家范宽。画作采用全景式构图：从山脚的村庄，到山间的寺庙，再到山顶的灌木；从近景的树林，到中景的野桥，再到远景的矮山；高低远近引人入胜。画中描绘了雪中云雾，这在当时的雪景画中极为罕见，被誉为“宋画的无上神品”，山石纹理、枯木枝丫，都画得一丝不苟，将冬天的冰雪之美描绘得独树一帜，写实又充满意境。

据《辽宁日报》



《事事如意》 张大千

说“冬”

“冬”是一个会意字。《说文解字》释“冬”为“四时尽也，从夂从冫。夂，古文终字”。实际上，这里的“夂”也不是真正的“夂”字。真正的“夂”字从“反止”会意，表示行动迟缓艰难跋涉，是“夂”（因腿脚被捆绑步履艰难行动缓慢而落伍）字右下角的那个字符。“冬”字上面的这个字符，实际上是一段绳子的两头被打上扣子。一段绳子的两头被打上扣子，就是绳子的“头”“尾”两端。所以我们认为，这个字符当时可能既表示“开始”也表示“结束”。这从“年”字中可以得到印证。

“年”字从禾从干（迁）会意，字面义就是“搬运成熟的谷物回家”，也就是“收获”的意思。所以中国最初的“年”，是庄稼成熟后人们庆祝丰收的时节和仪式。因此，有学者认为，最初的四时中，一年的结束

是在“秋天”。

“立冬”在秋天之末，此时万物“已成”，生命“渐寂”。这既是一个生命周期的结束，也是另一个新的生命周期的“开始”。

“渐寂”就是“生命蛰伏收敛开启新的历程”，就是《律志》中所说的“北方，阴也，伏也。阳伏于下，于时为冬”；就是《礼记》所说的“北方为冬。冬之为言中也；中者，藏也”；就是《乐记》中所说的“冬，藏也”；就是《月令七十二候集解》中所说的“冬，终也，万物收藏也”。

“已成”就是“事物生长过程中已获得阶段性成功”，这是“结果”的标志。

在“开始”与“结束”两义中，“冬”最终开始偏义于“结束”，也就是“终”义。段玉裁《说文解字

注》：“冬之为言终也。”“冬”最终也就开始“表示时序终了，四时中的第四季”。

最有意思的是，“冬”本来是从“夂”（两头结扣的绳索）会意的，在用以表示四时终了的“冬季”之后，反过来又成为“终”的声符，与表示“绳索”“丝”“绵”义的“糸”相结合而重新构拟出了“终”字，用以表示“终了”“完结”之义。

自此，“冬”与“终”被紧密地联系在一起。

无论是释“冬”为“中”，还是释“冬”为“终”，用的都是音训的办法。前者着眼于“藏纳”，积蓄力量进行新的开始，后者着眼于“完结”，事物生发的阶段性任务已然完成。“冬”既表示“终了”，也表示“开始”，是合两种不同意思的统一。

据人民网