

“天水清相入，秋天气始交”。今日，我们迎来二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气——立冬。立冬，标志着冬季的开始。斑斓秋色未尽，初冬凉风渐起，季节轮换之际，我国南北气候差异明显，尤其北方地区已经开始陆续迎接初雪的到来。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中记载：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”这之后，草木凋零，寒意四起，万物活动趋向休止，天地渐入静谧的休养之境。

岁暮轻寒 万物归藏

很多人对初冬情有独钟。或者因为冬蕴含着希望：水冰地冻、万物归“藏”之时，也是养精蓄锐之时，等待春暖花开；或者因为冬的“静”，平时那些被忽略的声音——炉火的噼啪声、寒风的轻吟声都格外真实……

立冬作为“四时八节”之一，具有格外重要的意义。古时候天子在立冬当日于北郊迎冬，并且当月还要举行四时之祭中的雩祭，将这一年的新稻谷献给祖先，祈求神灵保佑来年仍是丰收之年。百姓也会在立冬之后祭祀祖先，举行“暖炉会”等活动。冬天是四季的尾声，一年辛勤的农事劳作已经结束，获得丰收的人们不但储备了明年的粮食，还有了休息的时间，心情是惬意而满足的，如欧阳修《初冬归襄城敝居》：“禾黍日已熟，杯酒聊开颜。”陆游《初冬从父老饮村酒有作》：“父老招呼共一觞，岁犹中熟有余粮。”冬日是农闲时节，人们邀二三知己或父老乡亲围炉而坐，品尝新酿的好酒，用人间烟火抵御寒冬的凛冽朔风。

《诗经·谷风》：“我有旨蓄，亦以御冬。”食物是过冬的重要保障。冬季伊始，人们便要一方面着

手囤积蔬菜或腌菜，作为粮食储备；另一方面也会通过食物来驱寒补气。蔬菜首选白菜，如宋代范成大《冬日田园杂兴》：“拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓。”这里的“地菘”就是白菜，诗人认为冬日里白菜鲜美，较蜜藕还略胜一筹。肉类上，北方以牛、羊肉为主，南方品类丰富，选择更为多样，如陆游《初冬绝句》：“鲈肥菘脆调羹美，养熟油新作饼香。”鲜美的鲈鱼不仅慰藉了漂泊在外的诗人，也拨动了他的思乡之情。陆游《今年立冬后菊方盛开小饮》一诗中，用“传芳那解烹羊脚，破戒犹惭擘蟹脐”一句记录了立冬之日吃羊腿、螃蟹的快乐。直到今天，人们依然保留着“立冬补冬”的习俗，热乎乎的美食不仅能帮助人们抵御严寒，更是幸福感的重要来源。

春种夏长、秋收冬藏，当时间的脚步来到冬日，仿佛岁月之歌由饱满响亮转向舒缓悠扬。冬天是沉淀与积蓄的时节，就像种子要经历寒冷的考验，为第二年的破土而出积蓄力量。人们在冬天休养生息，呵护着内心对未来春天的憧憬。

本报综合

立冬习俗

立冬后，天气会变得更加寒冷，而关于立冬各地有不同的习俗，这些由来已久而又趣味盎然的习俗给寂寥的冬天增添了不少暖意。

迎冬

在古代，立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，是个十分重要的节日，迎冬则是古时立冬最庄重的典礼之一。据《吕氏春秋·孟冬》记载，立冬前三日，掌管历法祭祀的官员会告诉天子立冬日期，天子便开始沐浴斋戒。《礼记·月令》记载：“立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北

拜冬

郊。”立冬当天，天子会率领三公九卿到北郊六里处举行迎冬仪式，回来后还会赏赐群臣冬衣，并抚恤孤寡，以安社稷。

补冬

忙碌了一年的人们，秋收冬藏完毕，迎来了冬闲。因此，要在立冬这天以美食进补，犒劳自己的同时抵御寒意，称为“补冬”。

“立冬补冬，补嘴空”。立冬这天，人们不稼不穡，杀鸡宰鸭，剥馅儿包饺子，乐享人间美味。

“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”。在北方，人们习惯在立冬这天吃饺子。缘何立冬要吃饺子？因饺子源于“交子之时”的说法。立冬是秋季之交，故在这“交”子之时，必不得吃饺子了。天津人则更为别致，他们在立冬这天喜吃倭瓜饺子。倭瓜即南瓜，南瓜经过风吹日晒充分糖化后，在立冬这天做成饺子馅儿，蘸醋加蒜吃，别有一番滋味。

在南方，人们立冬则爱吃鸡鸭鱼肉。在台湾，吃“姜母鸭”“麻油鸡”等荤食几乎成了人们的保留节目。相比于北方，南方的冬天湿气比较大，所以在进补的同时，需要通过姜、蒜、辣椒等辛辣的调料作用，达到祛湿驱寒的目的。在绍兴，立冬黄酒是传统习俗。冬季水体清冽、气温低，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

据《河南日报农村版》

“冬藏”藏什么

立冬，意味着冬天的开始。立冬后，太阳直射点进一步南移，北半球日照减少，冷空气加强，气温下降趋势逐渐加快，气候由少雨干燥向阴雨雪冻过渡。此时，深秋的气息还未消尽，冬已翩翩而至，万物纳藏。

春种、夏管、秋收、冬藏。“冬藏”最早见于《史记》“春生夏长，秋收冬藏”。冬日，“藏”是万物的生存之道。冬藏的智慧不仅是对自然规律的顺应，更是对生生不息的深刻诠释。

“冬藏”，藏的是什么？植物通过休眠减少能量消耗，蓄积防冻物质，如糖类和蛋白质，降低细胞液的冰点，防止细胞因结冰而受损，安全

度过冬季。冬小麦、油菜、果树、茶树等越冬作物，休眠潜伏，等候开春返青、生发芽。因此，植物特别是农作物的冬藏，有生肌潜藏以待来春之意。不仅是植物，动物们亦深谙冬藏之道。熊在深秋大量进食，囤积脂肪；松鼠收集松果、坚果，藏于树洞；青蛙、蛇等冷血动物则钻入泥土深处。它们以各自的方式诠释着“藏”的智慧。

立冬时节正是秋季作物收晒储存之际。比如，在东北地区的农村，人们将选留的作物种子精心保护，等待来年开春播种；将粮食装袋，堆在空屋的炕上贮藏；将白菜、萝卜、土豆等采收，存入菜窖，满足冬天之需。除此之外，立冬时节，人们还乐于制作一些便于储存的美食，如熏腊腊味、制作腐乳等。

冬藏，不是终点，而是起点。“冬藏”早已融入中华民族的血脉，成为一种生存智慧，一种文化记忆，一种对自然的敬畏与顺应。

在这个万物敛藏的季节里，让我们也学会放慢脚步，养精蓄锐，以待春来，再赴山河。

本报综合



古诗词里的立冬

咏廿四气诗·立冬十月节

唐·元稹

霜降向人寒，轻冰涖水漫。
蟾将纤影出，雁带几行残。
田积收藏了，衣裳制造看。
野鸡投水日，鱼雁不将难。

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

南宋·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，铢称布被绵。
平生师陋巷，随处一欣然。

立冬即事二首（其一）

元·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。

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，
白桦优柔以半疏。
门冷冷霜能醒骨，
窗临残照好读书。
拟约三九吟梅雪，
还借自家小火炉。

立冬日野外行吟

南宋·释文珣

吟行不惮遥，风景尽堪抄。
天水清相入，秋高气始交。
饮虹消海曲，宿雁下塘坳。
归去须乘月，松门许夜敲。

立冬三候

立冬有三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。入冬以后，北方河水开始冻结，大地冰封，野鸡等雉类减少了活动，仿佛是藏了起来，与此同时，海边出现了蜃蛤。古人观察到雉鸡的纹路与蜃蛤相似，便以为蜃蛤是雉鸡入海幻化而成。在南方部分地区，立冬过后虽然气温降低，尚不寒冷，还有一段“小阳春”的时节，呈现出与北方不同的初冬景致。如白居易《早冬》所言：“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。”又如陆游《冬晴》所写：“吴中霜雪晚，初冬正佳时。”

据《光明日报》

藏阳养肾 温补防寒

“立冬，标志着万物进入闭藏与休养的阶段。”专家介绍，此时自然界阳气渐收，阴气渐盛，人体也应顺应“冬藏”的规律，收敛精神、蓄积能量，为来年春季的生发打下基础。中医认为，冬季对应五脏中的“肾”，而“肾主藏精”，是人体生命活动的根本。因此，立冬养生的重点在于补肾藏精、温阳防寒，同时调和气血，抵御寒邪。

立冬后，气温逐渐走低。专家建议，起居方面宜早睡晚起、避寒就温，例如晚上10时前入睡，早晨待日出之后再起床。日常着装应遵循“分层”原则：内层吸汗、中层保暖、外层防风，内层可选择棉质或羊毛内衣，外面可搭配羽绒服或防风大衣。要特别注意保护好头部、背部和脚部，这些是阳气汇聚之处，受寒易引发不适。老年人及体弱者，还可以在衣物中加入艾草垫或暖贴，以温通经络，增强御寒能力。

专家表示，饮食上应以温补为主，多吃温热软熟的食物，如羊肉、牛肉、韭菜、桂圆等。中医认为黑色入肾，可多食黑米、黑豆、黑芝麻、木耳等，以补肾益气。例如，当归生姜羊肉汤能温中补血，黑豆红枣粥可健脾补肾，都是适合冬日的食疗方。同时，尽量避免生冷油腻、辛辣燥热之物，以免损伤脾胃或耗伤阴液。

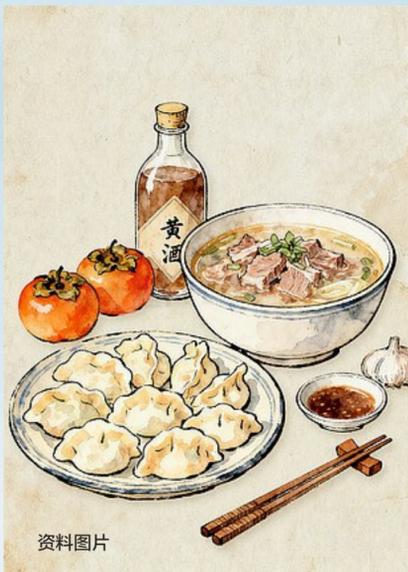
运动方面，专家推荐选择打太极拳、打八段锦、散步、慢跑等和缓项目，时间以午后阳气较盛时为宜，避免在大风或严寒中锻炼。中医强调“冬藏”，运动以身体微热为度，切忌大汗淋漓，以防耗伤阳气。

入冬后，万物萧条，人的情绪也容易随之低落。此时宜静养心神，避免急躁，可通过听音乐、阅读或冥想让心沉静下来。多与亲友交流、传递温暖，也有助于保持情志的平和稳定。

“立冬，北方吃饺子、南方煲鸡汤。这些都是暖身的传统习俗。”专家介绍，睡前用热水泡脚，加入几片艾叶或生姜，能促进循环、驱寒助眠；适时艾灸关元、足三里等穴位，也有助于温补元气，增强机体抗病能力。

立冬后，天气转寒，感冒、关节痛及心脑血管疾病进入高发期。专家提醒，这些大多与寒邪入侵、气血运行不畅有关。若不小心受了风寒，初起时可及时饮用一碗热腾腾的姜枣茶，以发汗散寒；关节冷痛者，可用艾叶热敷，或饮用独活寄生汤调理；对于心脑血管的养护，平时可多按揉内关穴，并在膳食中适当加入山楂、丹参等食材，有助于安神活血。

据人民网



资料图片



寒雪山鸡图

吕纪（明代）