



# 冬至阳生春又来

12月21日2时12分，我们迎来二十四节气中的冬至。《载敬堂集》说“夏尽秋分日，春生冬至时”，冬至节，春之先声也。古代人们认为，“冬至”是阴阳三气的自然转化，是上天赐予的福气，这一天是个吉祥喜庆的日子，预示否极泰来、时来运转，值得庆贺，素有“冬至大如年”之说。因此，冬至又称“冬节”“亚岁”“一阳节”等。

■记者 刘姣



## 节令

《月令七十二候集解》说：“十一月十五日，终藏之气，至此而极也。”古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。

冬至这天，太阳运行至黄经270°（冬至点），太阳直射地面的位置到达一年的最南端，太阳几乎直射南回归线（又称为冬至线）。太阳的辐射量和日照时数到达最低

## 物候

冬至三候：“一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动。”

传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体；麋与鹿同科，却阴阳不同，古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退而解角；由于阳气初生，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

## 气候

“吃了冬至饭，一天长一线”，冬至后白昼时间日渐增长。但是地面获得的太阳辐射仍比地面辐射散失的热量少，所以在短期内气温仍继续下降。我国除少数海岛和海滨局部地区外，1月都是最冷的月份，故民间有“冬至不过不冷”之说，天文学上也把“冬至”规定为北半球冬季的开始。

冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，自冬至起“数九”，每九天为一个小节，共分为九九八十一天。三九是天气最冷、地面积蓄热量最少的日子，所以也有“冷在三九”的说法。在我国长江流域更有天虽寒，独有腊梅来争妍的迷人景观。

虽然最近十堰没有下雪，但是最低温度都在零下，明显感觉冻手冻脚，走在路上

点。北半球白昼最短，夜晚最长，故又称它为日短至。对北半球各地而言，冬至也是全年正午太阳高度最低的一天。

冬至是一个非常重要的节气，与夏至一样是阴阳转折时期，阴极而生阳。过了冬至，白天就会一天天变长。《素问·脉要精微论》说：“冬至四十五日，阳气微上，阴气微下。”意思是说，从这一天以后到立春的四十五天，阳气渐升，阴气渐降，白昼渐渐变长，夜晚渐渐变短。

寒风刺骨。冬至以后，天气会逐渐变冷，随着气温的下降，大家要注意保暖防寒。衣裤要选择保暖性好又柔软宽松的，不应穿的太紧，以利于血液的循环。



## 习俗

### 吃饺子

俗话说：“冬至到，吃水饺。”在十堰，每年冬至日，也有吃饺子的习俗。相传医圣张仲景告老还乡时看到受冻的百姓，便用羊肉和一些驱寒药材以及面皮，包成像耳朵的样子，做成一种叫“驱寒娇耳汤”的药物，施舍给百姓吃。后来，每逢冬至，人们便模仿做着吃，形成了习俗。

### 喝羊汤

冬至吃羊肉的习俗，据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一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。

## 养生

冬主收藏，也主孕育，生命在白雪下、在冻土中蛰伏，等待春的到来。对我们来说，冬季是养生的大好时机，尤其是冬至。因为“气始于冬至”，从冬至开始生命活动就由衰转胜，由静转动，所以抓住冬至好时机开始有针对性地进补，不仅可以保证旺盛的精力防止早衰，还能达到延年益寿的目的。

## 冬至

■鲍勋

冬至节如约而至  
点燃冬天里的一把火  
唱响风雪中的赞美诗  
丰富的像个男子  
丰盈的像个女子  
丰悦的像个孩子  
那是春秋年间的一件妙事  
我的祖先用土圭测太阳  
测出农历中国最早的节气  
测出自然与人文的交织  
宜休养，主祭祀  
阴盛阳生，大吉之日

冬至乃阴极之至  
数九寒天从今日始  
小雪大雪在眼前咄咄逼人  
小寒大寒在身后跃跃欲试  
袖手旁观的太阳一掠而过  
珠胎暗结的寒星漫漫相思  
莽莽冰原上，银蛇逐腊象  
啸啸寒风中，玉树抖琼枝  
冷如刀锋，刺进骨头  
寒随冬至，凝炼意志

冬至乃阳气始至  
冬至一阳生，气使一阳指  
想想都让人美滋滋  
古人最懂否极泰来  
循环总在交替点  
转换总在极至时  
夏至夜短，冬至日迟  
同是太阳光，消涨分彼此

最短的白天赶最难的路，斜阳无限好  
最长的黑夜写最纯的诗，极光美如斯  
夏尽秋分日，春生冬至时  
阴阳交融，冷暖自知

冬至乃亲人归至  
冬至大如年，乡愁唤游子  
母亲的白发在村口飘  
一缕缕，一丝丝  
老屋的炊烟在乡间绕  
让人迷，让人痴  
喜鹊当头叫，叫的是新归客  
黄狗身后撵，撵的是旧相识  
路有多远我走多远？  
归程终点站，依依是冬至

冬至乃情之所至  
有一种寒流叫西伯利亚  
它总是南下，总是冬至  
总是雪漫中国院子  
总是大雪压青松，青松挺且直  
有一种天鹅也叫西伯利亚  
她们在寒流中排出大写的人字  
万里越冬客，黄河迎天使  
她们交颈相爱的姿势  
成为这个冬天最温暖的故事



扫码聆听节气之美  
朗诵：薛锐  
(国家一级播音员)

