



立冬到 冬伊始 万物藏

# 一年中最冷的时候来了

“昨日迎来农历二十四节气里的“立冬”。“立冬”是冬季的第一个节气，它的到来代表冬季开始，万物开始休养生息。在这一天，人们常常会吃饺子，“生怕耳朵冻掉了”，有的地方还会穿新衣互拜冬节。

■记者 罗毅

## 气候 气温下降速度最快的时节

昨日12时59分，农历二十四节气的“立冬”正式到来。《孝经纬》中说：“斗指乾，为立冬，冬者，终也，万物皆收藏也。”意思是指立冬开始，万物休养生息。

古代立冬分三候：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。”一候“水始冰”，是说水从这时起，就会渐渐结冰，尤其是北方地区；二候“地始冻”，再五日，气温降到零度，土地表层开始冻结；三候“雉入大水为蜃”，其中雉指野鸡一类的大鸟，

蜃为大蛤。三候时，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

立冬时节，太阳到达黄经225°，北半球获得的太阳辐射量越来越少。从气候上看，立冬通常是一年之中气温下降速度最快的时节。正所谓“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头”，朔风起，万物藏，大自然在这个时节将迎来新一轮枯荣。

## 习俗 吃饺子拜冬节

立冬在古代社会中是一个重要的节日，许多有趣的风俗习惯流传至今。比如，我国很多地区有立冬吃饺子的习俗。还有俗语说：“立冬节气不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”

在北方，立冬的习俗是吃饺子。因为水饺外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。此外，饺子谐音“交子”，意指立冬是秋冬季节之交。

此外，一些地区还有贺冬的习

俗。贺冬亦称“拜冬”，在汉代即有此俗。每逢此日，人们更换新衣，庆贺往来，一如年节。如今，我国许多地方庆祝立冬的方式有了创新，如办冬学、拜师活动，都在冬季举行。

另外，立冬后就意味着草木凋零，蛰虫休眠，人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。有谚语称，“立冬补冬，补嘴空”，认为此时进行食补，可补充元气抵御冬天的严寒。

## 养生 按摩两处补阳气

立冬时节，养生应注意一个“藏”字，重在“收藏”与“保暖”。同时，注意适当进补，辅以运动和精神调养。在饮食上要温补，多吃温性食物，少辛增酸，预防疾病。同时，可早睡晚起，勤晒太阳。

中医专家介绍，进入立冬节气后，天气寒冷，寒邪最易伤害肾的阳气，容易对身体造成伤害，因此在养生上应以调摄肾之阴阳为重点。对于老年人来说，饮食调摄对养肾防寒非常重要。

冬季是贮藏精气的季节，可适当食用一些热量较高的食物，如牛肉、羊肉、牛奶、豆浆等食物。另外，按摩也是养肾补阳气的有效方法。人们可以采取两种方法：一是搓擦腰眼。两手

搓热后紧按腰部，用力搓30次。“腰为肾之府”，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。二是揉按丹田。两手搓热，在腹部丹田按摩30—50次。

立冬后，宜多吃一些温热补益的食物。但温补需要一个循序渐进的过程，首先可以从温补的粥类食物、汤羹类食物开始，比如喝莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥都不错。通过温补脾胃改善消化机能，随后就可以增加温热类食物的摄入，可以适度吃些炖肉、炖羊蝎子等。适当吃一点偏辛辣的食物，也是对身体阳气的良好补充。

从立冬开始一直到立春都叫“冬三月”，是一年中最冷的时节，应该遵循早睡晚起的原则。年老体弱人群易发感冒，建议每天用热水泡一次脚，可以改善足底部血液循环，散风驱寒，预防感冒。

中医讲究入冬后，情志要恬淡安静，使得神气内收，利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢。改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动，老年人可以跳舞、下棋、看书、欣赏音乐、运动等，振奋精神。

立冬穿新衣拜冬节



立冬吃饺子



□链接

## 诗词中的立冬之美

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。

## 立冬即事二首(其一)

宋·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。

## 立冬前一日霜对菊有感

宋·钱时

昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头。  
园林尽扫西风去，惟有黄花不负秋。

## 立冬夜舟中作

宋·范成大

人逐年华老，寒随雨意增。  
山头望樵火，水底见渔灯。  
浪影生千叠，沙痕没几棱。  
峨眉欲还观，须待到晨兴。

## 念八立冬作秋怀诗(其三)

明·郭之奇

离离碧涧松，郁郁幽岩草。  
深玄依化迹，精气微相保。  
轻霜动晓华，独爱秋光好。  
嗟兹浮坠叶，几向狂飙扫。  
徒分枝干馀，不见根株老。  
造物者何心，春荣而冬槁。  
春亦不任恩，冬亦不任懊。  
岁寒然后知，当时何足道。

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。

## 立冬日作

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。