

今日立冬:迎寒而立,秋收冬藏

本报记者 韩建慧

二十四节气是我国古代劳动人民经验的积累、智慧的结晶,其对应时序轮转、时空对应的认识和总结,具有很强的民族性、文化性,是我国传统文明的载体,对当时乃至现代社会的生产生活都具有指导的作用,具有长久的生命力。

2016年11月30日,二十四节气被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。“申遗”成功再次说明了我国传统文化的魅力。

中华民族的祖先用劳动和智慧创造了光辉灿烂的文化,是我们的民族之根、民族之魂。时至今日,我们依然可以从中汲取智慧和精神力量。为弘扬传统文化,贯彻落实全区“两个打造”专题工作调度会议精神,本报特开设《两个打造·品味节气之美》专栏,对节气风俗进行介绍,带读者品味中华传统文化的独特魅力。

北京时间11月7日,我们将迎来二十四节气中的第十九个节气——立冬。

立冬,是时令进入冬季的第一个节气。立,建始也,代表冬季由此开始;冬,终也,有万物收藏之意。随着立冬节气的到来,北方属于秋天的姹紫嫣红逐渐退场,草木凋零、蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态养精蓄锐,为来年春的生机勃勃做准备。

在传统的二十四节气中,立冬是一个非常重要的节气,它与立春、立夏、立秋合称为“四立”,清晰地标志了四季轮转的过程。人们常常把“立冬”视为冬季的开始,但按照气候学划分,平均气温连续5天跌破10℃才代表着气候进入冬季。

也正是因为如此,在立冬时时候,我国大江南北会处于不同的气候环境里。在我国南方部分地区,晴朗无风之时,常会出现风和日丽、温暖舒适的“小阳春”天气,一直能持续到“小雪”节气前后,而北方大多数地区,则进入萧肃寒冷的冬季时光了。

立冬节气,在我国大江南北都有哪些习俗和时俗?关于这个节气,读者有什么故事可以与大家分享?记者为此做了一番采访。

寒风乍起话“立冬”

古人将立冬分为三候:“一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。”立冬时节,气温下降,水已经能结成冰;夏秋松软的土地也开始变硬冻结;野鸡一类的大鸟不再常见,而温暖的海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤,所以擅于联想的古人便猜测,也许是立冬过后,雉就跳进了水里,变成了大蛤。

当然,这只是人们一种有趣的臆想。

在古代,立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”,都是重要的节令。汉魏以下,立冬这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊设坛祭祀,是谓迎冬之礼。立冬前三日,太史公告诉皇帝立冬的日期,天子便开始沐浴斋戒。立冬当日,皇帝率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬,回来后还要“赏死事,恤孤寡”,即对烈士遗属、孤寡老人等困难户给予抚恤。民间素有“十月一,送寒衣”的习俗,也是由此衍生得来。

在民间,立冬也是颇受重视的季节节点之一,因为它代表着人们要开始享受丰收、休养生息。通过冬季的休养,来年生活必定会更兴旺。

立冬如此重要,我国大江南北不同地区,自然有不同的习俗和食俗。在食俗方面,南北地区有一项非常“统一”,那就是吃饺子。

祖籍江苏的市民徐海城告诉记者,他小时候外婆说立冬要吃饺子,源于饺子又叫“交子”,立冬是秋冬交接的时候,所以要吃饺子。

祖籍河南驻马店市的市民黄伟鹏则表示,在他的家乡,立冬吃饺子只是为了表示对这个节日的重视。中原地区以农事为重,立冬意味着秋收冬藏,家家户户一定要吃顿好的以示重视,饺子当然是改善生活的不二选择。

祖籍河北石家庄的王俊说,河北人喜欢立冬时吃羊肉涮锅,或者是喝一碗羊汤。羊肉是很滋补的食物,北方地区大多有喝羊肉汤补充热量的食俗。

立冬除了吃饺子、喝羊汤,在我国南方地区,立冬时人们还爱吃些滋补的鸡鸭鱼肉。冬季是消耗能量的季节,民间有“立冬补冬”的习俗,“羊肉炉”“姜母鸭”“麻油鸡”“四物鸡”等都是坊间常见的立冬菜品。

除了这些食俗之外,立冬节气还有许多特别的习俗。冬泳爱好者张思源说,每到立冬时,就会有許多冬泳爱好者进行冬泳训练。“一般都是在初冬时候,气温降低但水里的温度还没有低到人体不能接受的程度。进行适当训练可以增强体质,锻炼抵御严寒的能力。”张思源说,“到了后来,也成了冬泳爱好者庆祝立冬的一种方式。”

尽管不断下降的气温带来了寒冷,但各种丰富多彩的习俗和食俗还是让这个属于冬天的节气变得热闹非凡。

“立冬”时节话养生

我国最早的医学著作《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出:“冬三月,此谓闭藏,水冰地圻,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”

这段文字精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法。立冬后,阳气潜藏,养生应重在“收藏”与“保暖”,同时适当进补,辅以运动和精神调养。对此,记者也为您盘点一番。

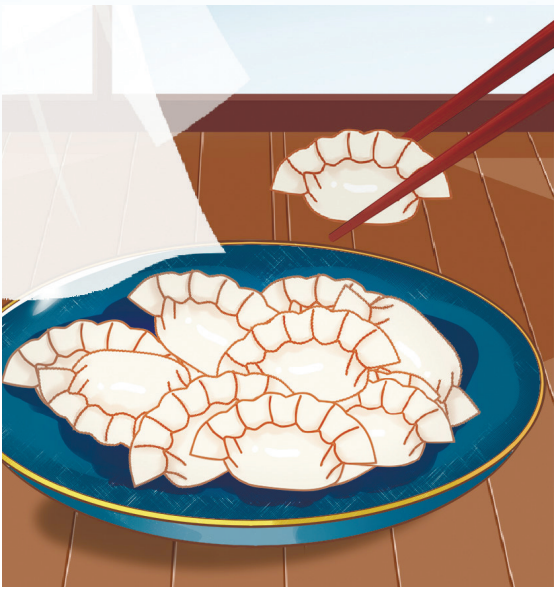
首先是饮食方面。中医刘静波认为,冬季阴气极盛,人体的阳气潜藏于内,新陈代谢处于相对缓慢的水平。因此,冬季应该重视饮食结构,给人体补充足够热量以适应机体需要。

“冬季饮食要以‘温补’为主,多吃牛羊肉、瘦肉、鱼、甲鱼,夏天不宜多吃的龙眼、大枣等温热食品如今也可以多吃一点,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚。”刘静波说。

初冬时节也是心血管病的高发期,可以多吃清润甘酸的食物预防心血管病的发生。根据“秋冬养阴”和“冬季养肾”的原则,冬季可适量多吃点咸味食品,如海带、紫菜和海蜇等。冬季气温过低,人体为了保持一定的热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以生产更多的能量,适应机体的需要,所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。同时,天气寒冷也会影响人体的泌尿系统,排尿增加,随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多,因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。此外,也要多吃蔬菜,适当吃瘦肉类、鱼类、蛋类等食品,还可多吃鸡、桂圆、木耳等食品。

在起居方面,冬季养生保健的原则是早睡晚起、避寒保暖,保证充足睡眠尤为重要。“冬季早睡晚起是顺应冬藏的概念,但更多的原因是冬季天气寒冷,昼夜温差较大,对心脑血管病人健康有碍。”刘静波说,“老年人普遍睡眠时间较少,冬季可以适当让自己多睡一会儿。保证睡眠时间充足也是养足精神必备条件。”

刘静波提示,老年人最佳入睡时间在晚上9点到10点之间,起床则最好在6点到7点半之间,“如果醒得早,可以在床上做做保健操,活动活动腿脚,不要



立刻起床,这是保养心脑血管的办法之一”。

对于年轻人来说,入睡时间也不应该超过晚上11点半。冬天天干物燥,睡得太晚容易上火,影响内分泌。

同时,冬季天寒地冻万物凋零,容易使人郁郁寡欢,因此日常起居环境应该选用较为明亮活泼的颜色,例如调整卧室内的寝具、窗帘的颜色,营造舒适视觉感受。对于敏感多思的人群来说,更应该多参加一些娱乐活动,消除烦闷情绪,调养精神。

在运动方面,立冬后适当的活动可以使新陈代谢增强,提高身体免疫力,减少疾病。但同样有许多注意事项,比如冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼身体前做热身活动很重要。

经营着一家健身俱乐部的刘志强是位运动达人,他给记者推荐了几种适合立冬后锻炼的项目。“首先应该选择较为温和的运动方式作为基础训练,比如说慢跑。慢跑前先拉拉筋,活动活动腰椎脊椎,然后从走到跑,逐渐让身体适应运动模式,等身体微微出汗后,再进行强度较高的健身运动。运动过后一定要有充分的休息时间,休息20分钟以上,等汗毛孔闭合了再到户外去。”他说。

刘志强提醒,适合冬天的运动还有伸展肢体、太极、八段锦、游泳、散步等等,不一定要做剧烈运动。“很多人有运动误区,认为越剧烈越能增强身体抗寒能力,其实不然。有心脑血管疾病的人群尤其要注意,不要因为盲目锻炼造成身体负担。”他说。

立冬过后,冷空气常常光临,给人体的皮肤和呼吸系统带来很多压力。一些年老体弱、抵抗力低下及原来有慢性疾病的人容易因此而感冒、发热或旧病加重,也容易引起胃肠疾病和冠心病发作。

因此,立冬过后注意防护就非常有必要,无论是年轻人还是老年人,都要注意保暖,老年人尤其要注意头部、颈部的保暖,年轻人注意脚踝的保暖。对于上班族来说,防风很重要,骑电动自行车或自行车出行的时候避免风寒人体,否则易造成风湿性关节炎等。

当下也正是新冠肺炎疫情传播较为迅速的阶段,无论是居家还是外出,一定要做好个人防护,戴口罩、勤洗手、免聚集、多运动,增强抵抗力。

“两个打造”·
品味节气之美

与立冬相关的诗词佳句

冻笔新诗懒写,寒炉美酒时温。
醉看墨花月白,恍疑雪满前村。

——唐·李白《立冬》

昨夜清霜冷絮裯,纷纷红叶满阶头。
园林尽扫西风去,唯有黄花不负秋。

——宋·钱时《立冬前一日霜对菊有感》

胡床移就菊花畦,饮具酸寒手自携。
野实似丹仍似漆,村醪如蜜复如齑。
传芳那解烹羊脚,破戒犹慙擘蟹脐。
一醉又驱黄犊出,冬晴正要饱耕犁。

——宋·陆游《今年立冬后菊方盛开小饮》

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

——宋·释文珣《立冬日野外行吟》

落水荷塘满眼枯,西风渐作北风呼。
黄杨低强尤一色,白桦优柔以半疏。
门尽冷霜能醒骨,窗临残照好读书。
拟约三九吟梅雪,还借自家小火炉。

——宋·紫金霜《立冬》

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。

——节选自宋·仇远《立冬即事二首》

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。

——明·王稚登《立冬》

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,衣裳制造看。
野鸡投水日,化蜃不将难。

——唐·元稹《咏廿四气诗·立冬十月节》

黄菊一何好,持觞唯尔从。
名应称晚秀,色岂为人容。
正似花重九,休论月孟冬。
霜威占清晓,直欲犯其锋。

——宋·朱翌《十月十四日立冬菊花方盛》

绘图:齐艳芳

