



今日迎来二十四节气中的第二十二个节气
辛丑年农历十一月十八
二〇二一年十二月二十一日

节气

阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。冬至是北半球白昼最短，夜晚最长的一天，之后昼渐长、夜渐短，阳气回升。也正是自冬至开始，将正式进入“数九”天。《晋书》记载“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”在民间素有“冬至大如年”这种说法，这话倒不是空穴来风，冬至在上古便是新年，至今全国还保留着冬至的种种习俗。冬至的到来预示着，春天的脚步又近了一些，大自然的造化，万事万物总有时节，顺应自然，因地、因人、因时而食为佳。

冬至绝美诗词欣赏

夏尽秋分日，春生冬至时。让你我一起嗅着梅香，看着飞雪，来邂逅这冬至的绝美诗词。

冬至吟二首

宋·邵雍

冬至天之半，天心无改移。
一阳初动处，万物未生时。
元酒味方淡，太音声正希。
此言如不信，更请问庖牺。

冬至，是北半球白天最短、黑夜最长的一天。与其说它是极寒的到来，不如说是一年的转折点。从这一天起，黑夜渐短，白昼渐长，阳气回升，阴气渐短。

这又何尝不是告诉我们，凡事别太满，因为物极必反，冬至，愿你懂得收敛。

邯郸冬至夜思家

唐·白居易

邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。
想得家中夜深坐，还应说着远行人。
作为二十四节气中的第二十二个节气，冬至也被称之为最思乡的节气。因为冬至都来了，春节的团圆还会远吗？也正是这份临近春节的期盼，让在外的游子，更加思念。如果想念，别忘了拿起电话，拨通家里的号码，诉一诉心中的情感。

冬至日遇京使发寄舍弟

唐·杜牧

远信初逢双鲤去，他乡正遇一阳生。
樽前岂解愁家国，辇下唯能忆弟兄。
旅馆夜忧姜被冷，暮江寒觉晏裘轻。
竹门风过还惆怅，疑是松窗雪打声。
冬至这天，杜牧想念家中弟兄，羁旅在外的他，写下这首诗。刚给家里寄去了书信，在他乡正逢冬至节令。为家国担忧，对兄弟思念，长夜里被子是如此地冷，让人无法入眠。风吹动竹门让人惆怅，怀疑是雪打窗子的声音。

小岁日对酒吟钱湖州所寄诗

唐·白居易

独酌无多兴，闲吟有所思。
一杯新岁酒，两句故人诗。
杨柳初黄日，鬓须半白时。
蹉跎春气味，彼此老心知。
岁寒又冬至，团圆正当时。

冬至，是陪在家人身边的好日子。全家围在一起，在热气腾腾和欢声笑语里，度过这最漫长的冬夜。

满江红·冬至

宋·范成大

寒谷春生，熏叶气、玉筒吹谷。
新阳后、便占新岁，吉云清穆。
休把心情关药裹，但逢节序添诗轴。
笑强颜、风物岂非痴，终非俗。
清昼永，佳眠熟。门外事，何时足。
且团奕同社，笑歌相属。
著意调停云露酿，从头检举梅花曲。
纵不能、将醉作生涯，休拘束。
冬至日这天，范成大欣喜的。

旧的节令过去，新的节令就要来了，此时正适合作诗。白天越长发了，正好适合睡觉。那些追逐名利的事，何时才是个尽头呢？不如我们打开梅花酒，不要拘束，开怀才好。

冬至，愿所有的美好如约而至
冬至一阳生，思乡情更浓；
地不分南北，爱在团圆中。
在外的游子，踏上归家的旅途；
在家的亲人，盼望不远的归期。
团圆，是中国人最温暖的仪式，
是无数子女、父母最美的期盼。
当饺子上盘，当汤圆进碗。
对于冬至，这便是最好的仪式感。
借着散不去的热气，回忆这一年的收获。
年关将至，一年已尽。
时光匆匆又一冬，岁月悠悠又一年。
没有一个冬天不会过去，
没有一个春天不会到来。

冬至的由来

冬至有“日南至”之称，是反映太阳直射运动的节气。冬至这天太阳南行到极处，太阳光直射南回归线，自冬至这天起太阳直射点往北回返，冬至是“日行南至，往北复返”的转折点，此后太阳高度回升，北半球各地白昼逐日增长。

冬至标志着太阳新生、太阳往返运动进入新的循环。如《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”过了冬至，白昼一天比一天长，太阳回升，是一个太阳直射点往返循环的开始，应该庆贺。

据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。《汉书》有云：“冬至阳气起，君道长，故贺……”也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新的一年的到来。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，代表下一个循环开始。因此，后来一般春节期间的祭祖、

家庭聚餐等习俗，也往往出现在冬至。冬至又被称为“小年”，一是说明年关将近，余日不多；二是表示冬至的重要性。

冬至的由来传说有很多种，传说最多也最可信的是，冬至起源于汉代，但发展兴盛于唐宋时期，一直延续相传至今。汉朝以冬至为“东节”，官府要举行祝贺仪式称为“贺冬”，这一天就是我们现在的国家假期，要放假休息。《后汉书》中有这样的记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听众，择吉辰而后省事”，很隆重的。而到了唐、宋时期，冬至是祭天祭祖的日子，皇帝在这天要到郊外举行祭天大典，百姓在这天也要和皇帝一起庆祝。

我们知道端午节是为了纪念屈原，你知道冬至吃饺子是为了纪念谁吗？

故事还得从医圣张仲景说起。他是

南阳人，著作有《伤寒杂病论》，集医家之大成，被历代医家奉为经典。东汉时他曾任长沙太守，访病施药，大堂行医，后毅然辞官回乡，为乡邻治病。其返乡之时，正是冬季，他看到白河两岸乡亲面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。他把羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后，分给来求药的人每人两只“娇耳”，一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人学着“娇耳”的样子，包成食物，也叫“饺子”或“扁食”。冬至吃饺子，原来是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

饮食

北方吃饺子

饺子是中国饮食文化中具有代表性的食物之一。在古代文献中有很多不同的称谓，常因时代、地区、制作方法和馅料之不同，往往叫法上也各有区别，如角子、角儿、粉角、扁食、馄饨、饺饵、水煮饽饽、水饺儿等。古时候，人们为了取暖，将面粉做

成耳朵似的“娇耳”，吃过之后浑身暖和，耳朵发热，冻伤的耳朵就慢慢治好了。后来，饺子就变成冬至必不可少的“节日饭”了。

小时候不明白冬至为什么一定要吃饺子，等长大了才知道吃的是团聚，吃的是亲情，是对新年的期盼，是一份对来年美好向往的愿景。

南方煮汤圆

在南方，人们会在冬至这天吃汤圆，寓意团圆、圆满，民间有“吃了汤圆大一岁”之说。

这一天，一家人聚在一起，吃着热气腾腾的饭菜，就无限温暖。对于在外地的朋友，冬至，是淡淡的乡愁，是浓浓的家乡味道，是回味小时候满满的幸福往事。

养生

《月令七十二候集解》说：“冬至，十一月之中，终藏之气，至此而极也。”“至”有极致的意思，阴极之至，阳气始生，除了寒冷，冬至也是一年中阴阳转换的关键节气。“冬至一阳生”，这一天，天地间的阴气盛极，而阴阳本为同根一体，阴到了极致，就会转化为阳。此时，人体的生理状态亦然，因此，冬至养生，不仅要护阴还需养阳。

“三九补一冬，来年无病痛”。作为一年之中最重要也是最寒冷

的节气，冬至的养生必不可少。

御寒

冬至是“数九”的开始，这将意味着接下来的一段时间内天气将极速降温，所以帽子、围巾以及厚袜子，这些一定要准备，出门在外保暖御寒最重要。

养藏

根据天气变化，冬至后，天气寒冷、阳气伏藏，根据这一变化，此时养生当注重于“藏”：每天需做到早睡早起，不可过度操劳；避免急躁发怒，以

免扰动闭藏在内的阳气，补肾十分重要。

冬至时阴气达到极盛，阳气渐渐回升，根据这一趋势，冬至养生当补养阳气，“冬吃萝卜，夏吃姜”顺应规律，除了萝卜外，韭菜、菠菜也不能少。

益阴

滋益阴精也是冬至养生的重要内容，冬天阳气日衰，脾胃温恶冷，浓油、肥腻和过咸的食物要少吃，太过辛辣刺激的食物尽量不去吃。



12月21日，蟒川镇杨沟村“五福乐园”，六七名志愿者在这里包饺子，为村里70岁以上的独居老人们奉献了一道饺子宴。 马鹏亮 摄



12月21日，河南巨龙生物股份有限公司安排职工免费吃饺子，温暖充满职工心田。 张亚萍 摄



12月21日，市住建局举办“喜迎冬至 情暖城建”包饺子活动。

梁杨子 李晨霄 摄



12月21日，汝州火车站组织职工开展迎冬至、包饺子活动，让大家感受到温馨快乐的站内生活。

曹怡颖 摄



时值冬至，为了弘扬传统文化，12月21日，市区某幼儿园组织小朋友们和家长们一起参与包饺子活动。

吴伟伟 摄