



冬至：阴极阳生，固藏养正

一起品读冬至诗词

“冬青树上挂凌霄，岁晏花凋树不凋。”当霜雪为大地盖上洁白的地毯，寒风扫过松柏上晶莹的冰霜，冬至如约而至。

今年12月21日为冬至日。此时节，北风呼啸，天寒地冻，腊梅暗香幽幽，冰下流水回旋，在瑟瑟寒意中，依稀能听到春的脚步隐隐而来。

☑ 日行南至，阳气初萌

“冬至，十一月中。终藏之气至此而极也。”冬至是二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。每年公历12月22日前后，当太阳到达黄经270度时，为冬至日。

冬至是二十四节气中最早被测定并记录下来的节气之一。早在新石器时期，我国先民就已经测定出冬至，并在商周时期用文字记载下来。冬至有“日南至”之称，这天太阳南行到极致，太阳光直射南回归线，所以冬至日也是北半球白昼最短、黑夜最长的一天。此后，太阳直射点往北回返，太阳高度回升，北半球各地白昼渐长。

“冬至一阳生，天时转日长。”在以阴阳观念看世界的中国古人那里，昼为阳、夜为阴，正所谓“一者阴极之至，二者阳气始生，三者日行南至，故谓之冬至也”，冬至是阴气达到顶点、阳气开始生发的关键节点。“冬至阳生春又来”，古人认为，冬至后，阴阳流转进入新的循环。因此，冬至不只是节点，更是起点，代表着又一个岁时轮回的开始。

以五天为一候，古人将冬至分为三候：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，冬至时阳气初生，阴气仍十分强盛，土中的蚯蚓仍蜷缩着身体；麋，俗称“四不像”，古人认为麋鹿属阴，冬至后麋鹿可以感受到阴气在逐渐减退，于是其鹿角脱落，预示着阳气萌生、阴气衰退；随着阳气渐升，井水开始上涌，泉水开始流动。

冬至时节，寒气将不断积累，加上西伯利亚寒潮的降温作用，因此冬至后的小寒、大寒时节气温将更低，所以民间有“冬至不过不寒”的说法。

“冬至时节，虽然阳气始生，但大地的寒冷刚刚开始。”首都医科大学附属北京中医医院呼吸科副主任医师张宗学介



绍，根据中医“天人相应”理论，此时人体阳气相对虚弱，养生需顾护阳气，固藏养正，注意防寒保暖，保证充足睡眠，养精蓄锐，避免过度劳累。

☑ 亚岁迎祥，履长纳庆

古人云“冬至节，春之先声也”“冬至大如年”。冬至是四时八节之一，古人认为冬至为藏之终、生之始，是大吉之日，故称其为“亚岁”“冬节”“长至节”等。周、秦时期都曾以冬至为岁首，作为新年的开始。民间有的地方至今仍把冬至视为“小年”节日，一些地方还有“肥冬瘦年”“冬大年小”的说法，过冬至甚至比过年还要热闹隆重。

过年要拜年，过冬则需贺冬。史料记载，从周代起，冬至就有祭祀活动。汉代时，冬至已经成为一个相当重要的节日。《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”也就是说，冬至前后，汉代文武百官都要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，同时，亲朋携美食相互拜访，全国上下共同欢乐地过一个“安身静体”的节日。“这体现了古人以静为主、顺应时令的‘冬藏’理念。”张宗学介绍，民间也有贺冬、拜冬之俗，有些地方还会向长辈敬赠鞋袜，取“迎福践长”之意。旧时，人们还会举行“消寒会”，亲友相聚、宴饮作乐，名曰“暖冬”。

冬至这天，南北方饮食的差异更是

格外明显。

民间有谚：“北方食饺，南方食粳；冬至如年，糯米做圆。”在我国北方许多地区，北方有冬至日吃饺子的习俗，人们认为饺子有“消寒”之意，正所谓“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”。在南方，冬至流行吃馄饨、汤圆、赤豆糯米饭、烧腊、姜饭等。而在南方两广地区，冬至日则要吃晒制好的烧腊，寓意加菜添岁。

“冬至时天气寒冷，人体需要足够的能量来御寒，饺子、汤圆等食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪，有补气活血、温中暖下的功效，适当摄入，能为人们冬季御寒提供更多能量。”张宗学介绍，民间有冬令进补的习俗，冬季饮食进补既要考虑地区间的差异，也要清楚自身体质，但要避免暴饮暴食。根据个人体质不同，饮食调养也应有所区分，阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物；阳虚体质的人，可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

☑ 数九寒天，冬尽春来

“行过冬至后，冻闭万物零。”冬至一到，万物萧索，全国各地都将进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“数九寒天”。“数九”即从冬至日算起，以九天为一个单位，以此类推，从“一九”数到“九九”八十一天，统称“数九寒天”。数到“九尽桃花开”，就到了冰雪消融、春暖花开时。

在中国传统文化中，九为极数，为“至阳”之数，又是至大之数。“至阳之数”的积累意味着阴气的日益消减，累至九次到头，便意味着寒去暖来了。根据专家考证，中国最迟从北宋开始，“数九”的习俗便已风靡。记录冬至之后九个九天的每日天气，渐渐有了各地版本的“九九歌”——“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九抬头看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走”，各地气候寒暖不一，歌词也就有些区别。

古时民间还有画“九九消寒图”的习俗。明代《帝京景物略》记载：“日冬至，画素梅一枝，为瓣八十有一。日染一瓣，瓣尽而九九出，则春深矣，曰‘九九消寒图’。”在纸上画出一枝素白梅花，共有81个花瓣，每天涂红一瓣，当花瓣都涂红时，便是“出九”之日，已是春深日暖，万物生机盎然了。除了画画，古人还流行“写九”，最流行的便是“亭前垂柳珍重待春风(风)”，这9个字的共同点就是：每个字都有9画，每天描一笔，81笔描完便是冬尽春来之时。聪明的古人以这种雅致和闲适的方式，让漫长的寒冬充满了希望和乐趣，直到冰消雪散、春色满园。

“冬至到小寒、大寒，是一年中最寒冷的时段，日常起居应注意防寒保暖。”张宗学说，冬至时天气寒冷，室内外温差较大，是心血管疾病、脑血管疾病、呼吸系统疾病的高发期，有慢性心肺疾病的患者需注意规律用药，做好防寒保暖，规律监测血压、血糖等相关指标；此时也是呼吸道传染病高发的季节，应尽量避免前往人群密集、环境密闭的场所，室内要经常通风换气，外出做好健康防护。

“一岁之气，始于冬至。”张宗学表示，冬至正是调养身体的好时节。需要注意的是，冬季天寒，人体肌肉的弹性及伸展性降低，各关节会变得比较僵硬，如果没有进行热身直接开始锻炼，容易造成肌肉拉伤、关节受损，因此，运动前一定要进行比往常更加充分的准备活动，运动时注意缓和，避免剧烈运动、大量出汗，以免阳气耗散。

“夏至秋分日，春生冬至时。”岁月循环有序，阴极之后，阳气回生。在最寒冷的日子里，却酝酿着最蓬勃的春天。冬至之后，白昼时光将悄然变长，万物正蓄势待发，那生机勃勃的春天，就在不远的前方。

据人民日报海外版

转眼来到岁末，冬至走到了面前。
《后汉书礼仪》：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事。”还要挑选“能之士”，鼓瑟吹笙，奏“黄钟之律”，以示庆贺。

冬至到来，提醒着诗人，一年将尽，也带来岁寒冬暮的感慨。
编者整理了三首冬至诗词，与您一起寻找诗词的温暖。

至后

唐·杜甫

冬至至后日初长，远在南思洛阳。
青袍白马有何意，金谷铜驼非故乡。
梅花欲开不自觉，棣萼一别永相望。
愁极本凭诗遣兴，诗成吟咏转凄凉。

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。

咏冬至诗

南朝宋·袁淑

连星贯初历，令月临首岁。
荐乐行阴政，登金赞阳滞。
收凉降天德，萌华宣地惠。
司瑞记夜晷，书云掌朝誓。

木子整理

数九寒天始 冬至宜温补

中医师推荐一道山药羊肉汤

本周六将迎来冬至节气。民间习俗从这一天开始“数九”，标志着寒冬到来。因此，此时节的养生重点是抵御寒冷、补充阳气。

浙江省中山医院中医经典科主治医师王文琪表示，中医食疗可帮助人体调和阴阳，增强体质。冬至时节，人体阳气内藏，阴寒之气较盛，因此食疗宜选择温热性质的食物。

常见的温补食物包括羊肉、牛肉、鸡肉等，能够温中补气、助阳散寒。《锦城旧事竹枝词》对冬至吃羊肉这样记录：“冬至阳生逼岁除，朝官宴饕今无。高留羊肉汤锅好，进补争服善价沽。”

同时，中医认为，冬季与肾脏相应，肾为先天之本，主藏精，冬季是养肾好时机。山药、黑芝麻、核桃、黑豆等都有助滋阴养肾。

由此，医生推荐一道山药羊肉汤，适宜此时节食用。准备羊肉500克、淮山药50克、葱白30克、生姜15克、胡椒粉6克、黄酒20克、精盐3克。羊肉剔去筋膜，洗净，入沸水焯去血水；山药用清水浸透后，切成2厘米厚的片，把羊肉和山药放入砂锅内，加适量清水，先用大火烧沸，撇去浮沫，放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒，转用小火炖至羊肉酥烂；原汤除去葱姜，加精盐搅匀即成。

此外，医生表示，中医讲究食物的性味归经，认为不同食物有不同的性味和作用，合理搭配可以增强食疗效果。羊肉除了可与山药搭配，还可与性质平和的萝卜一起食用，既能发挥羊肉温补作用，又能通过萝卜的清热解腻作用平衡羊肉的油腻；鸡肉性温，可与性质凉润的百合搭配，既能滋补身体，又能润肺止咳。

据浙江老年报

戏说节气——

冬至：缙袍豆汁暖寒冬

“在中国传统文化中，冬至是一个重要的家庭节日，吟诵冬至的古诗篇篇很多，如范成大的《满江红·冬至》，便书写了自己与友人共度冬至的温馨时刻。
冬至时节，文人墨客不仅书写冬日风物，也表达着自己对人生的思考。同样，京剧舞台上与冬至有关的许多佳剧，也展现着古人的善恶观和审美考量。京剧《赠缙袍》就是在这个天寒地冻的节气里发生的。”

《赠缙袍》：生净冲突明善恶

《赠缙袍》是一出生净激烈冲突的经典好戏。在20世纪30年代，京剧鼎盛的时候，这出戏却是一出新编历史剧，说的一个历史上有记载的故事。

战国时期，魏国大夫须贾的门客范雎随须贾出使齐国，受到齐王及齐相隆重礼遇。须贾肚量窄小、嫉贤妒能，回国后向魏相魏齐进谗，假报范雎私通齐国。魏齐怒而鞭打，范雎昏厥于杖下，魏齐、须贾认为范雎已死，将之弃于荒郊。范雎苏醒后，被秦使王稽载回秦国，改名张禄，秦王任其为相，范雎献远交近攻之策。秦国日益强大，各国使秦者纷至沓来。魏国派须贾出使秦国求和，范雎(张禄)先是一个月拒见须贾，再扮作穷人去见须贾。适逢大雪，须贾见其寒冷，赠以缙袍，范雎乃伴须贾往谒秦相。及见，始知秦相张禄即范雎，大惊请罪。范雎念其有赠袍之情，免其死，却于宴请使臣时，令须贾食草料以辱之，驱其回国，并责成魏国献魏齐之首，以报前仇。

最初，《赠缙袍》由当时著名编剧清逸居士傅增湘编写，主要依据《史记·范雎列传》以及元朝高文秀所著杂剧《须贾范雎》、明朝传奇《绛袍记》以及《列国演义》第九十七回等内容。此戏是专为高派老生艺术家高庆奎和郝派花脸艺术家郝寿臣编创的，由高庆奎扮范雎，郝寿臣扮演须贾。由于这个戏题材新颖，情节跌宕起伏，人物命运大起大落，首演即受到观众欢迎。新中国成立后，曾经有多个剧团改编《赠缙袍》。中国京剧院(今国家京剧院)祁野耘、吴少岳改编的剧本立意出新，更上层楼。除京剧外，河北梆子有《须贾吃草》，梨园戏有《范雎》，川剧有《绛袍记》，同州梆子、秦腔等剧种均有该剧目。

高庆奎、郝寿臣首演的《赠缙袍》，之所以受观众喜爱，是由于范雎的人物命运反复起落，跌宕甚大，就特别适合以高腔为特长的高派演唱。无论是喜或是悲，是生或是死，人物心情的波动大矣，正好成为安排高派“西皮”“二黄”各种板式唱腔的平台，给观众以音乐语汇的享受。而郝寿臣扮演的须贾，调动郝派架子花脸一切出众的表现手段，在做工方

面深刻逼真，把须贾这个小人刻画得活灵活现。
二十年后，中国京剧院(今国家京剧院)再由孙岳、袁国林领衔演出这个戏。孙岳扮演范雎演唱的几个大唱段，既有高派高亢的高昂挺拔，又有谭、余二派的脆亮甜美。最后，在宴各国使臣酒会时，见到跪拜的须贾，先是一句怒斥：“须贾，尔好大胆！”然后一句高腔：“见须贾不由我怒气生！”那真是响遏行云、气冲霄汉，把范雎多年的积愤，瞬间喷出，既符合角色当时的心情，又让观众领略了京剧声腔之美。更可贵的是，此版去掉了让须贾食草的情节，表现了大国丞相应有的气度。

《豆汁记》：贫女棒打薄情郎

京剧《豆汁记》，又名《金玉奴》《红鸾禧》，过去春节演应节戏时，此戏会更名《红鸾天禧》，以示喜庆吉祥之意。

这出戏讲的是什么呢？一个穷书生莫稽，他原是个秀才，不幸父母双亡，家业凋零，只落得乞讨

为生，做了乞丐。有一天，在严冬风雪中，饿倒在一个叫丫头金松的门外，被乞丐头的女儿金玉奴看见，急忙用热豆汁儿救活了书生一命。为了报救命之恩，书生莫稽以身相许，与金玉奴结为夫妇。《豆汁记》一折到此结束。全部情节呢？莫稽得以在金家吃碗安茶乐饭和读书，后莫稽赴京科考，金家父女讨饭资助。莫稽考中功名，却嫌弃弃饭出身的妻子，在乘舟赴任的途中，竟谋害糟糠之妻，将金玉奴从船上推落江中，并将金松驱之上岸，幸金玉奴被巡按林润救起，收为义女。后德化县令莫稽来拜上司，林润称有女可许配之，莫稽大喜。洞房之夜，莫稽被金玉奴斥责，并令侍女棒打。莫稽被林润革去冠带，回衙听参。

北京京剧院朱虹饰演的《豆汁记》，这个戏是以大团圆结尾。1959年，荀慧生将这出拿手的荀派戏进行改编，增加了许多唱段，提高了该剧的文学内蕴，修改成当下这个结尾，并易名《棒打薄情郎》。这个故事不仅写了金玉奴和莫稽一对男女青年的恩恩怨怨，快意情仇，更深刻揭示

了人性的复杂。产生于封建时代的这个故事，竟敢于大胆揭露书人生性的阴毒卑劣，为了自己向上爬，不惜杀人害命。当时的道德，也正如鲁迅所说，是吃人的道德。同时，对金家父女的讴歌，也弘扬了贫苦的下等人心地良善，不计利害、拯救人于危难之中的优良品质，宣扬了善有善报、恶有恶报，害人如害己，善恶扬善等中华民族优秀传统文化美德。

该剧在艺术呈现上也非常令观众喜爱。这是一出典型的荀派花旦戏。金玉奴这个十六七岁小姑娘，出场便让观众眼前一亮，上来先念四句定场诗：“青春整二八，生长在贫家，绿窗人寂静，空负貌如花。”轻盈的台步，婀娜的身姿，顾盼的眼神，挥舞的手帕，一下就把这个天真无邪、活泼可爱的少女刻画了出来，难怪连相声演员都要把这一段引到自己的节目中来学给观众看。

《豆汁记》仅仅三个主要人物，但是人物性格各个鲜明，所以这个小戏才长演不衰。

来源：北京晚报