



北风轻袭悄无声，正品浓秋已立冬。

立冬，是二十四节气之第十九个节气，也是冬季的起始。《月令七十二候集解》中说：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”自立冬始，朔风渐起，草木黄落，蛰虫休眠，万物收藏，一年也渐渐进入尾声。

# 立冬，万物收藏岁寒始

文/杨堪旺

立冬二字里，藏着一种终与始的庄重。万物收敛了声响，将喧哗沉淀为寂静，将生长转化为储藏。天地间仿佛按下了暂停键，却并非终结，而是一种蓄力，一种向内而生的安宁。生命不退缩，只在寒意里沉潜，练出更深的呼吸。

北风卷走的，不光是枝头最后的枯叶，还有诗人笔下的秋愁，与农人仓库中最后一捧晒干的谷粒。而冬天的脚步已至门前时，最后一抹秋光却迟迟不愿撤离，金灿灿地铺满庭院，暖得让人恍惚，厚得让人留恋，让本应凛冽的初冬蒙上了一层温柔的滤镜。

你看，这便是立冬。繁华落尽，真相始显。大地卸下妆容，山川露出风骨，一切都在教我们一个“藏”字的智慧——藏起锋芒，藏起喧嚣，藏起那些未完成的梦，以待来年。

## 立冬三候：藏在自然里的时序密码

唐代诗人元稹在他的《咏廿四气诗·立冬十月节》中，以“霜降向人寒，轻冰渌水漫”描绘立冬三候，将节气变化与古人对自然的观察融于诗句之中。

一候水始冰：立冬之时，气温渐降，河水、湖泊中的水开始凝结成薄冰，不再是秋日里的澄澈流淌，这层薄冰像自然递来的“冬令通知”，预示着寒意将日益浓厚。

二候地始冻：随着气温进一步走低，泥土中的水分慢慢冻结，踩在土地上少了秋日的松软，多了几分坚硬。这一候不仅是自然的变化，更在悄悄提醒人们：该备好厚衣，应对接下来的寒冬了。

三候雉入大水为蜃：雉是野鸡一类的大鸟，蜃则是海边的大蛤。立冬后，野外的雉鸟渐渐少见，而海边却能找到外壳纹路、颜色与雉鸟羽毛相似的大蛤。古人无法用现代生物学解释物种迁徙与季节的关系，便赋予它“雉化蛤”的浪漫想象，成为节气里最富童年诗意的观察记录。

## 立冬习俗：古今相通的冬日暖意

自古以来，立冬就被视作“岁末休整”的信号。中国过去是农耕社会，劳动了一年的人们，会借立冬这天休息，犒赏家人，正如谚语所说“立冬补冬，补嘴空”，每个习俗里都藏着对烟火人间的热爱。

### 1. 庄重的“迎冬之礼”

《礼记·月令》记载：“先立冬三日，太史谒之天子曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃齐，立冬之日，天子亲率三公九卿大夫，以迎冬于北郊。还反，赏死事，恤孤寡。”这一天，皇帝会亲自到北郊举行迎冬仪式，同时赏赐

群臣冬衣，这份“迎冬”不仅是对自然时序的敬畏，更藏着治国安民的温度。

此外，《礼记·月令》还提到“是月也，天子始裘”，西晋崔豹《古今注》也记载“汉文帝以立冬日赐官侍臣恩者及百官披袄子”，那时的“披袄子”多以五色绣罗或锦缎制成，既是冬衣，也是彰显仪式感的礼服。

### 2. 烟火气里的过冬准备

换冬衣与“拜冬”：到了清代，民间的立冬更显热闹。清代顾禄在《清嘉录》中写道：“士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之拜冬。”换上新做的冬衣，走亲访友、拜见长辈，让冬日的开篇满是仪式感。

祭祀与宴饮：立冬祭祀是古已有之的传统，《礼记·月令》记载人们会“大饮蒸，祈来年于天宗，腊先祖五祀”，用时令佳品祭拜天地祖先，祈求来年丰收。虽然后世崔寔《四民月令》中“冬至之日进酒肴”的记载是冬至习俗，但“贺谒尊长、备酒设宴”的热闹氛围，与立冬“贺冬”的传统一脉相承，一家人围坐吃顿热饭，年味的序幕就此拉开。

囤菜腌菜与围炉欢聚：北方冬天寒冷，露天难种蔬菜，立冬便成了“囤菜季”——大白菜、萝卜、土豆要够吃一冬，多余的蔬菜还会腌成酸菜、咸菜，延长保存时间。而忙完这些，人们便会围炉煮茶，温酒小聚。这并非如今才有的民间习俗，早在唐宋，古人就爱在立冬燃起炭火，宴饮、吟诗、唱曲，把冬日的清闲过成诗。

立冬吃饺子：北方人立冬必吃饺子，一是因为水饺形似耳朵，民间认为“吃饺子不冻耳”；二是“饺子”谐音“交子”，暗合“秋冬之交”的节气寓意。一碗热气腾腾的饺子，咬开是鲜香的馅料，咽下是驱寒的暖意，正应了“立冬进补，来年打虎”的说法。

### 3. 家乡味里的立冬记忆

在我的老家天水，立冬还保留着几样充满地域特色的习俗。

祭祖：作为“四时八节”之一，天水部分村落仍会在立冬当天，用新收的粮食、宰杀的家禽供奉祖先，在袅袅香火中祈求来年风调雨顺。

吃饺子：延续北方传统的同时，天水人更爱用羊肉馅做饺子，一口下去满是肉香，既能饱腹，又能抵御西北的严寒。

进补：当地“补冬”讲究吃热食，最常见的是炖羊肉汤——用本地山羊，加萝卜、生姜慢炖，汤色奶白，喝上一碗浑身暖透；也有人家会做麻油鸡，用芝麻油煸香鸡肉，加药材焖煮，既是美味也是补品。



## 立冬哲思：在沉潜中等待新生

“四运循环转，寒暑自相承。”春夏秋冬的更迭里，藏着生生不息的希望。立冬是一年中最后一个季节的开始，也是为新一年丰收蓄力的起点——在这个节点上，我们可以收心敛性，整理过去一年的思绪；也可以重整行装，为接下来的日子做好准备。

立冬让我们在寒意中学会沉潜：像蛰虫那样藏起活力，像草木那样收起枝叶，在安静中积蓄力量。正如白居易曾写“十月江南天气好，可怜冬景似春华”，立冬不止有寒风，也藏着“秋光不肯走”的温柔。

立冬日，不妨煮一壶热茶，吃一碗热饺子，在烟火气里感受时序的流转，在沉潜中期待下一个春天的绽放。

## 草木知冬

文/李学辉

已成为千古绝唱，诗人不写严寒肃杀，独取残菊傲骨，道出枯荣相继的天地至理。又读到周端臣的《早冬湖上》，这首诗传神地写出了早冬时节清幽宁静的特点：“晴湖水落葑田乾，白鸟飞来立晚寒。”人与山川禽鸟，皆知秋远去，感怀冬日将至，别有一番韵味。

陆游在《初冬杂题》中则描绘出这般意境：“漠漠初冬雨霏微，卧听落叶透窗扉。”细雨沾湿落叶，茶烟萦绕窗棂，老人静听天籁，所有景象都在水汽氤氲中晕染成诗意的笔触。韩维的诗句有异曲同工之妙：“小雪未成寒，平湖好放船。水光宜落日，人意喜晴天。”残荷点缀的湖面，余晖涂抹的水色，初冬的寒意在此刻化作难得的温润时光，诗人喜什么呢？定然是在等待中，安心地享受冬日独有的、清醒的寒意，期待“冬尽春来”。

“门尽冷霜能醒骨，窗临残照好读书。”古人在冬天读书的事例也很多。晋代孙康家贫，冬天晚上没有灯油，便借大雪映出的光读书；车胤在冬季利用萤火虫和雪的反光读书。他们读出了成色，才使冬天显得不那么严酷，雪也有那样的可爱之处。

对过去的农来说，一俟立冬，“藏”就开始了。藏的食物，无外乎“萝卜白菜洋芋蛋”。

“东乡的萝卜北乡的菜，西、南乡的洋芋惹人爱。”这是流传在凉州的农谚。物产与气候、地域、土性关系甚大。洋芋讲究窖藏，萝卜可用土埋，白菜则需挖偏洞，上覆棍棒、麦草，留有空间，使其呼吸顺畅，才能保鲜。“所谓美食，不过是一次又一次的相遇和重逢。”萝卜、白菜、洋芋，能否为美食，关键还在于搭配。果腹是低层次的一种养生手段，若经了高厨之手，平常食材也有不一样的口感。对平常人家来说，简单的吃法也能体现朴素的养生道理。每到冬天，有这些东西在，保证了农家最基本的食材，哪怕大雪封门，砂锅里煮着洋芋蛋，也是满满的烟火气。趁着天气还晴好，手勤的人家还会晾晒切成薄片的萝卜，俗称干萝卜。待客人冒雪而来，把干萝卜浸好，来一盘大肉炒干萝卜，油渗入萝卜干，亮旺旺的，就几蛊散酒，无疑是一种体面和享受。

立冬不拔葱，落得一场空。此处的葱，指的是大葱。葱的食用性强，分大葱、洋葱、四季葱、胡葱、楼葱等类。欲想气管通，立冬一根葱。”南、北吃葱的方法不同，功效亦有相通之处。立冬拔大葱，又称挖大葱。倘若不挖，来年就成空皮袋子了。大葱易保存，再清淡的饭，把大葱切成葱花，用油一炝，就香了。

饭香了，立冬后的日子也就有滋味了。



在相当长的时期，我国以农立国，每个节气，都有特定的物候作为标志。春生、夏长、秋收，一到立冬，万物进入休养、收藏状态，故曰冬藏。依传统而论，立冬是冬季的开始。作为古代社会重要的节日，在立冬这天，皇家要拜冬，民间要举行祭灶、饮宴、卜岁等活动，形式多样，内容亦庄重。是日，农家要休息一天，并尽其所有，大快朵颐，以犒赏一家人的辛苦。历经春、夏、秋，该藏的是过冬的食物，藏不了的是人心的喜悦。春菜、夏瓜、秋萝卜，冷装豆子热装麦。对节气的注重，表达的是对天地万物的敬畏和感恩。

“北风往复几寒凉，木摇空半绿黄。”北风还未带苹果味秋天的余绪掐断，冬天就到了。北风与落叶，是立冬时的两大常客，它们相依相随。风吹叶落，是惯有的状态。北风冷峻、威严，人只有裹紧大衣，才能御寒。“人间至此秋色尽，愿君安暖迎新冬。”迎寒而立，相拥冬阳，是冬季来临应有的姿态。

读书翻到冬日卷，最先读到的是苏轼《赠刘景文》，“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”早