



# 冬至阳生春又来

□ 白晓霞

冬至是二十四节气中最早被测定和记录的节气之一,是文化内涵非常丰富的重要节气;冬至大如年,人间小团圆。在历法计算中,冬至是二十四节气的第22个节气,太阳黄经达270°,于每年公历12月21日—23日交节,此后白昼渐长,黑夜渐短,阳气渐增,自古就有“冬至一阳生”的说法。在中国哲学中,冬至引发的是关于时间变化、阴阳转换的思考:“冬至子之半,天心无改移。一阳初起处,万物未生时。”(邵雍《冬至吟》)

关于冬至最诗意的表达,莫过于冬至三候:“一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动。”冬至的物候表现,一是土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体如绳结一样,蚯蚓对土壤的温度和湿度非常敏感,天气变冷后它们会进入休眠期以保持体力,春天暖和时才重新出土活动。二是麋感阴气渐退而解角。三是山中的泉水可以流动并且温热,这是因为冬至后太阳直射点往北回返,太阳往返运动进入新的循环,太阳高度自此回升,白昼逐日增长,阳气初生,虽然地面气温仍然很低,但地下水受影响较小,泉水仍然可以流动并略带

温热。总结物候特点并根据物候规律安排生产生活,是中国人的智慧,在今天依然有着“天人合一”的生态意义,七十二候的细节叙述充满了诗意,拿冬至二候“麋角解”来说,有资料显示,麋鹿是目前发现唯一会在冬至前后脱角的鹿科动物,冬天的时候,它的美丽长角会自然脱落,到了春天就顺应季节的变化再生出新角,生生不息。麋鹿脱角的目的是储藏能量、保持体力,以便于顺利度过漫长寒冷的冬天。这样的物候叙事,就是一首充满科学意味的抒情诗,中国人不仅依据物候规律来科学安排生产生活,也从物候变化中深度体验着人生百味,逐渐形成在应对曲折生活时必不可少的坚韧与包容、坚持与等待等宝贵的品质。

关于冬至的另一个故事:“祛寒娇耳汤”,则充满了人间真情。这个故事与冬至吃饺子的民间习俗有关,“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”“大寒小寒,吃饺子过年”。南宋陈元靓编纂的《岁时广记》将冬至吃饺子的习俗解释为“张仲景遗意”,让我们明白冬至吃饺子原来是具有中药治病意味的食疗行为。传说东汉末年,“医圣”张仲

景任长沙太守时,他看到白河两岸的穷苦百姓在寒冬时节非常可怜,耳朵被冻得溃烂肿胀,于是,医术高明、医德高尚的张仲景在冬至这一天,在外面的开阔地搭起医棚,支起大锅,用羊肉、辣椒、生姜、花椒和驱寒的中药材煮成汤,把煮熟的羊肉和切碎的中药材包在圆形面皮里,做成耳朵形状的“娇耳”,煮熟后分给穷人,每人两只娇耳、一碗汤,称为“祛寒娇耳汤”。人们吃了娇耳、喝了汤后,浑身发热,两耳变暖,冻伤的耳朵逐渐痊愈。

据说当时张仲景连续向百姓免费提供“娇耳汤”一直到大年三十。后来,老百姓为纪念他、感谢他,每年冬至和大年三十都会做“娇耳”让全家人来吃。久而久之,“娇耳”演变成了今天的饺子,冬至吃饺子的习俗也由此流传下来。据考证,医药文献《医方集解》中记载了“驱寒除湿娇耳汤”的药方,与传说中的“祛寒娇耳汤”形成了互文性的关系。这样的故事读来感人,似乎已经无需去辨别真假,因为古代医生悬壶济世的高尚品德与冬至的民间饮食习俗早已浑然一体,化作了中华优秀传统文化的清澈溪水,依然

流淌在今天中国人的幸福生活中。

冬至节气还与中国古代的音乐文化有关。古人充满智慧,勇于探索,善于总结,他们发现当气流通过竹管时,会产生一种名为“边棱音”的物理现象,于是把空心的竹竿插入地下,每根竹竿口都放一些浮灰,冬至一到,阳气始出,最长竹竿上的浮灰就会被吹起来,发出特别好听的声音,这就是地气的具象表征。古人记载,气始于冬至,周而复始。此后每月都会有一根竹竿喷出浮灰,这就是二十四节气里的十二气,等12根竹竿的浮灰全部喷出,也代表着这一年结束了。埋入地下的竹竿在不同节气发出的十二种声音,也正神奇地对应着12个月份。每根竹竿喷气时的声音都不一样,单数管声,属阳为律,双数管声,属阴为吕,这便是律吕调阳。六律(奇数组)和六吕(偶数组)共同构成音律体系,其中十二律吕各有名称,六律:黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射;六吕:大吕、应钟、南吕、林钟、仲吕、夹钟。后来,中国人便用“黄钟大吕”来形容文章、音乐、言辞的庄严盛大。

冬至的名称表面上听起来似乎很



冷,但是它并不是一年最冷的时候,冬至是太阳直射点南行的极致,冬至这天太阳光直射南回归线,太阳高度角最小,是北半球各地白昼最短、黑夜最长的一天。此后太阳直射点开始北返,白昼渐长,但是因为“热力滞后”的原因,冬至后的气温仍然会继续下降,一直到“三九”前后才达到最冷。所以,冬至是低调中带着鲜活、安静中带着希望的节气,它提醒我们理性思考时间的本质,让我们有足够的勇气积

蓄力量,有足够的耐心等待明媚的春天,有足够的智慧去面对循环往复、生生不息的宇宙万物。



胡杨雪凇 新华社发

## 天寒岁暮 品诗过冬

□ 朱永明

雪花飘飘,草木萧瑟,山川氤氲。一年四季,冬至为重。古人对节气的命名,非常富有深意。《周礼·春官·神仕》中说:“以冬至,致天神人鬼。”古代冬至日,百官要朝贺君王,举国庆贺。唐朝,“冬至大礼,朝参并六品清官,服朱衣,以下通服袴褶。”(《唐会要》)宋代冬至,祠部放节假七日,“三日之内,店肆皆罢市,垂帘饮博,谓之‘做节’”。明朝,“十一月冬至日,百官贺冬毕,吉服三日,具红箋互拜,朱衣交于衢”。在现代人的心目中,冬至并非节日,它只是二十四节气中的一个节气,和夏至一样,是寒冷、炎热时刻到来的标志。但现在人们常说“冬至大如年”。《中原民俗丛书》中,已将冬至纳入中国传统节日中,年复一年,随着人们对冬至节气的在意和重视,冬至也逐步上升为民间节日。

秋已尽,冬意重;美食盘中念冬至

“冬至节,用手捏”是甘肃民间广泛流传的一句谚语。冬至这一天,最令人快活的事情就是吃饺子,家家户户包饺子,大街小巷卖饺子。一盘热气腾腾的饺子吞咽进肚子里,抖抖身子,浑身上下都是舒畅暖和的。甘肃民间还流行着一种说法,冬至不吃饺子,出门会冻掉耳朵。其实,冬至吃饺子的习俗,据说是为了纪念关心百姓疾苦的东汉神医张仲景。端午吃粽子,冬至吃饺子,无不寄托着民间浓浓的乡情味和烟火气。

冬至过后是腊八,因此民间有句谚语“吃了腊八饭,忙着把年办”,这个忙是人们为过年而开始忙碌。过年除了备年货之外,还要打扫屋舍。屋里屋外,锅碗瓢盆,沟沟坎



冬日漠上雪 高宏善

坎,角角落落,都要仔细地清扫一遍,其意在扫除一年的尘垢,以崭新的面貌迎接新的一年。新年里,人们也吃饺子,但新年吃饺子寓意“吉利”,以示辞旧迎新。元代诗人王丹桂在词《春从天上来·冬至日》中说:“兔走乌奔。竞西没东生,四序潜分。亚岁方迎,万户千门。欢笑共庆良辰。”这首词的开头造用“走”“奔”“竞”等一系列动词,写日月在太空中的竞相运行,一个刚在西边沉下,一个又从东方升起,春、夏、秋、冬四季就这样变换更迭,这种形式上的更替之快,给人造成思绪上的忙碌,于是冬至一到,人们便想起腊八,腊八节过后,转眼间又是春节了。

冬至吃饺子还有一说是为纪念开天辟地的丰功伟绩。中国古代的历法常以冬至为“历元”。一年的冬至时刻,如同天体运动的初始状态,是天地开辟之时,因此古人把冬至当作是天地开辟的纪念日。今天见到的饺子另一种形状叫“馄饨”,北齐文学家颜之推记有:“今之馄饨,形如偃月,天下通食也。”可见北齐时馄饨外形如今日之饺子,而尺寸尚无记载。由此得知,冬至在古代可是备受重视的一个节日,

尤其是在生活比较贫困的年代里,人们更是期盼着冬至节的饺子。

冬未尽,春犹来:古诗词里话冬至

杜甫有《冬至》诗云:“……杖藜雪后临丹壑,鸣玉朝来散紫宸。心折此时无一寸,路迷何处见三秦。”(《全唐诗》231卷)冬至是一年四季中比较寒冷的时候,远山白雪皑皑,北方大地上,光秃秃的树木在寒冷的天空下耸立,猎猎肃风,裹着严寒,狂吹猛刮。土拔鼠们蹿出洞口,晒晒短暂的日头。孩子们蜷缩在被窝里等着日头落下庭院,老人们则围着火炉,喝着罐罐茶……冬至前后,一场大雪,裹挟树梢檐头的尘埃,万物在宁静中孕育着新生,日头在寒气中散发出暖意。冬至在阳历12月21日左右开始,第一天为冬至节。这一天太阳直射南回归线,因此北半球白昼最短,但冬至以后太阳直射的位置逐渐北移,白昼也就逐渐增长。冬至也是期望之日,人们期盼的春天正从远处缓缓走来。

杜甫于公元766年冬至日在夔州写下《小至》一诗:“天时人事日相催,

冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线,吹葭六琯动浮灰。岸容待腊将舒柳,山意冲寒欲放梅。云物不殊乡国异,教儿且覆掌中杯。”(《全唐诗·卷231》)冬至日起,白天逐渐增长;冬至过后就是腊月,过了“腊八”(腊月初八),白昼明显再增长,民间有谚语说“过一腊八,长一杈把”。从杜甫的《小至》诗看,冬至一到,刺绣工人要增添丝线,进入腊月,河岸上柳条舒展,山岭上梅花欲放,这一切都会冲淡寒意。冬至一过,阳气开始上升,春意逐渐回暖,人们便看到了春天的希望。王丹桂的词《春从天上来·冬至日》中又说:“玄元大哉造化,渐梅蕊飘香,槛竹偷春。”意思为随着阳气的上升,梅花渐渐地开始飘香,并栏旁的竹子开始暗暗绽露出丝丝春意。可见天地阳气,统领着大自然,开创万物。从古代诗词里看,古人的这些期望都为后人提供了心理上的慰藉。

此外,冬至也是祭祀先祖的时节。冬至,中国北方的部分地区都要给已故的亲人烧纸送钱,让亡人去买衣御冬。因为冬至过后,一年四季中最寒冷的天气即将来临。日月无尽,

雪落又至,而冬至的“至”,意蕴有二:一是冬天停止,二是春天开始,但春天是从九九八十一天中走来。冬至一过就进入八十一天的数九寒天。尤其是头九,甘肃民间留下谚语:“头九硬,二九软,三九过去冻破脸。”

雪花飘飘,寒风肆虐,大地苍茫。为了从精神上战胜严寒,古人又说:“五九六九,抬头看柳,七九八九,走路的个个撒手。”其实数九结束以后,天气的变化还要看惊蛰。惊蛰这一天若天气晴好,地则逐渐回暖;若是下雪,数九后转,于是又有“惊蛰滴一点,九九往后转”之说。

添暖衣,御寒冷:数九寒天祈平安

古代有无名氏写过一首小令曰:“十一月暖律通,应黄钟,刺绣暗添一线功。小帘枕,斗帐中,玉软香浓,醉枕梅花梦。”(《中吕·迎仙客》)中国古代有“十二平均律”之说,十二平均律中,奇数六律为“律”,偶数六律为“吕”,由此推断,十一月属律,即为阳律。十一月冬至开始,随着北半球的日照渐长,气候转暖,故称暖律。

大致推算起来,数九天最长期约40天,一般到五九中旬才觉稍热,于是说“五九四十五,开门寻暖处”。倘若老天数次降雪,寒冷强度可能持续到六九,因此御寒、防冻便成为头等大事。且冬至起要格外注意保暖,根据气温变化及时增添衣物;坚持适当运动,早睡晚起,保持足够的睡眠;清晨饮温水,稀释血液;减少不见太阳的晨练。

冬至后路面已处处结冰,冰天雪地尽量减少开车,行走时要格外当心,做到小心慢行。在数九天里要保持心态平和,可通过静坐、书法、听舒缓音乐等方式疏解压力,同时,尽量多参加社交活动,与家人、朋友交流沟通,避免过度思虑或激动,以免扰动体内气血运行。

冬至也是祈福之日。在甘肃南部的一些农村,冬至这一天清晨要向门口泼水,示为祈福。水在中国文化中有“财源”之象征,冬至泼水意在消除尘埃的同时,也有祈福保平安的意蕴。我们要相信,冬至过后,时光进入新年,一个辞旧迎新的时刻就在不远处等着你。



雪润金城 冯乐凯