

民俗文化

# 冬至节的习俗与保健



冬至包饺子

在我国古代对冬至节很重视,冬至节被当作一个较大节日,曾有“冬至大如年”的说法,而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说:“冬至阳气起,君道长,故贺。”人们认为:过了冬至,白昼一天比一天长,阳气回升,是一个节气循环的开始,也是一个吉日,应该庆贺。

冬至这一天,太阳几乎直射南回归线,北半球白天最短,黑夜最长。所以,永定河沿岸民间又把冬至俗称为“日短”。他们认为,从冬至开始,阳气四开,又有了“冬至一阳生”的说法。故冬至有3种意义:一是阳极之至;二是阳气之至;三是日行南至,故谓“冬至”。

永定河两岸民间有“冬至大如年”的说法,俗称“亚岁”。旧时,每到冬至前几天,各家各户要准备好鱼肉、蔬菜等食物,先祭祖先,后拜父母尊长。

冬至节还要吃饺子,这源于一个故事:医圣张仲景,原是一名官员。时值寒冬,他告老还乡。在途中,他看到很多穷人面

黄肌瘦,衣不遮体,好多人耳朵甚至都冻烂了。张仲景看到这种情况后,心里非常难过。冬至这天,他在空地上,搭起大棚,架起大锅,用羊肉、辣椒和一些驱寒温热的药材,熬煮炼制“祛寒娇耳汤”。煮好后,分给每人一碗。另外,把羊肉和药材捣碎,用面粉皮包成耳朵形状的“娇耳”,分给冻伤人每人两只。人们食后,顿觉浑身发热,两耳取暖。从冬至到大年三十,张仲景用这种方法把人们的耳朵冻伤都治好了。从此,每到冬至这一天,人们便模仿“娇耳”的样子,做成了“饺子”。

过了农历十一月就到了冬至(大约阳历为十二月二十一日或二十二日),开始数九。入九以后,民间流行消寒活动,逢九日饮酒消寒,席间惯摆九碟九碗,餐桌者用“花九件”席,以取九九消寒之意。

民间还流行《九九歌》:“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿堤看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”

明、清两代皇帝均有祭天大典,谓之“冬至郊天”。宫内有百官向皇帝呈递贺表的仪式,而且还要互相投刺祝贺,就像元旦一样。但民间并不以冬至为节,不过有些应时应景的活动。

满族人则不同,为了消灾祈福,于冬至日五更时分,邀请本家嫡亲姑表及挚友齐

聚庭院席地而坐,杀猪祭天,即祭“祖宗杆子”。在大门的东南角立一高旗杆,顶端为葫芦形,稍下放一方形木框,内装用碎猪肠、猪腔骨拌的米饭祭祀乌鸦,乌鸦是满族古老氏族的图腾(氏族标志,北方氏族多以飞禽为族标),亲朋围坐吃“白肉”,这种白肉俗称“神余”。

冬至过后,我国各地都相继进入寒冷的季节。此时正值我国的小寒、大寒节气。俗话说:“腊七腊八冻掉下巴”,又有“小寒大寒寒冷冰团”之说。小寒表示寒冷的程度,从字面上理解,大寒冷于小寒,但在气象的记录中,则往往是小寒却比大寒寒冷,可以说是全年24节气中最寒冷的节气。常有“冷在三九”的说法,而“三九”又恰在小寒节气内。之所以叫小寒而不叫大寒,是因为节气起源于黄河流域。《月令七十二候集解》说:“月初寒当小……月半则大矣。”按当时的情况延续至今而已。据说早年黄河流域的农家每逢小寒,家家用“九九消寒图”来避寒。正因为如此,人们在寒冬腊月衣食住行等方面要特别注意防寒保健,平安度过一年中最寒冷的时节,欢欢喜喜迎新春。

冬天我们该如何养生呢?

中医养生,是以传统中医理论为指导,遵循天人合一、阴阳五行的原理,对人体进行顺应天地变化的调养,以保持生命健康。中医传统经典《黄帝内经》,对养生做了鼻祖式的启迪。

黄帝内经素问第二篇《四气调神大论》,就讲明了冬季如何养:

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,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。

天气,清静光明者也,藏德不止,故不下也。天明则日月不明,邪害空窍,阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下,交通不表,万物命故不施,不施则名木多死。恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀稿不荣。贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭。唯圣人从之,故身无奇病,万物不失,生气不竭。

逆春气则少阳不生,肝气内变;逆夏气则太阳不长,心气内洞;逆秋气则太阴不收,肺气焦满;逆冬气则少阴不藏,肾气独沉。夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者,圣人之行,愚者佩之。从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。反顺为逆,是谓内格。是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?

据养生堂节目讲:恰逢秋冬季节,天气变化急促,起居失节,人体易受寒气而生寒冰、痛病。常年应用灸法,只要开展寒凝经脉、阳虚内寒性疾病的灸法治疗,如胃痛、泄泻、失眠、关节炎、坐骨神经痛、肾虚等。有需求者可向医生咨询。

现在,人们过冬至节虽不如过去那样热闹了,但冬至饺子和冬至肉还是要吃的。随着人们生活水平的不断提高,冬至这天人们所吃的食物也越来越讲究了。

侯敬德

文化新闻

## 区文化馆话剧团举行首场话剧《雷雨》带观众彩排

本报讯(通讯员王佩宇)日前,石景山区文化馆百姓剧场内观众掌声不断。经过近三个季度的紧张排练,石景山区文化馆话剧团学演的经典话剧《雷雨》一幕、二幕(全剧共四幕),在石景山区文化馆百姓剧场进行首场带观众彩排演出。此次彩排的演出时长近两个小时,现场气氛热烈,观众掌声不断,演出结束时观众都有一种恋恋不舍、意犹未尽的感觉。

从今年年初开始,在国家一级演员、山西省“五个一工程奖”获得者李玉山的辛勤指导下,全体成员经过了

三个季度的不懈努力,终于完成了《雷雨》第一幕的排练,加上之前彩排的第二幕,将其排练成果与观众见面分享。此剧预计在本月和我区观众正式见面,为经典传承和经典普及,繁荣我区群众文化市场,唱响北京精神主旋律作出应有的贡献。

2010年,区文化馆话剧团就开始学演《雷雨》第二幕,经过半年的努力,在北京市“非非演出季”的演出中初露头角,赢得好评,得到了多家媒体的关注,并且从2012年开始在石景山区文化馆百姓剧场内为观众进行多场演出,受到广大观众的好评。

## 我区举办纪念毛泽东同志诞辰120周年书画展

本报讯(记者张媛 通讯员官庆培)12月5日至10日,石景山区委老干部局、区老年书画研究会、区图书馆和区委老干部局活动大厅隆重举办《纪念毛泽东同志诞辰120周年书画作品展》。区老年书画研究会的老干部、老同志满怀深情,精心创作以纪念毛泽东同志丰功伟绩、畅想中国梦、书录毛泽东诗词、践行中国共产党第十八次代表大会精神为主要内容的书画作品180余幅。这些作品字里行间、形象生动地表达



官庆培/摄

了区老年书画研究会会员们对伟大领袖毛泽东同志的真挚感情。许多老同志前来参观书画展,认真观赏书法绘画作品。