

冬至节的习俗与保健

●侯敬德

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，才有了“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”。

从冬至这一天起，到惊蛰节后6天，共有九九八十一天，九天称为一个“九”，即：公历从12月21日或22日至次年3月11日或12日。永定河沿岸民间称这段时间为“数九寒天”，还曾有一首歌谣：“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九，河边看杨柳。七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。”

永定河两岸民间的“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，好多人的耳朵甚至都冻烂了。孙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，两耳起暖。

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。

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、猪膀胱拌的米饭祭祀乌鸦，乌鸦是满足古老氏族的图腾(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。

特别是年轻人在寒冷的腊月，有的人穿着则“只要风度不要温度”。这种极端的着装是不合理的。衣服的保暖程度与衣服内的空气层的厚度有关。羽绒服有一定的厚度，羊毛织物气孔不直通，两种保暖性能都很不错。寒冬腊月外出时，应注意以保暖为主。“寒从脚起”，人们脚的保暖尤为重要。

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，勿扰乎阳，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，清净光明者也，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？

养生堂节目讲，恰逢秋冬季，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、脱肛、失眠、关节炎、坐骨神经痛、痛经、月经不调、遗尿等。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科学了越来越健康了。

征稿启事

亲爱的读者朋友们：

“京西文化”征稿啦！欢迎大家把有关石景山文化的有趣的故事，有意思的人和事用文字、图片、照片等方式记录下来，也可以将相关线索提供给本报编辑。

稿件、线索一经采用，即付相应稿酬！欢迎大家踊跃投稿！

投稿邮箱：

jingxiwenhua@163.com

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国的梦
我的梦

