

立冬 降温生寒气 冬日已临门



□呼和浩特晚报记者 王璐

“立冬杀气凝，清霜会晨朝。淅淅原野空，烈烈荆棘烧。”伴随着大风降温，11月8日，二十四节气中的立冬如约而至，正如诗中所写，寒气和清霜大声宣告着冬天的到来。或许是今年的秋天格外暖和，似乎大家还没有反应过来就迎来了冬，又或者是值得留恋的事情太多，没有多注意，就走到了冬天……无论如何，让我们打起精神，过好这个冬天，为2023年画上一个完美的句号吧。



行果树越冬管理。为保障果树安全过冬，除了必要的冬灌外，还要注意果树冬剪及树干涂白等管理。韩国栋说：“果树冬剪要先修剪盛果期树，后剪初果期树及幼树，果树冬剪可以帮助树体贮藏养分，为保留下的枝、芽生长做准备。立冬前后进行树干涂白，能消灭大量在树干上越冬的病菌及害虫，从而保障来年果树的正常生长。”

冬之篇章将开启

立冬，是二十四节气的第19个节气，冬季的第1个节气，为冬三月之始。斗柄指向西北(乾)，太阳黄经达225°，于每年公历11月7日至8日之间交节。《孝经纬》中记载：“冬者，终也，万物皆收藏也。”意思是从立冬开始，草木凋零、蛰虫休眠，生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。

据我区知名作家、民俗学者贺云飞介绍，立冬三候为：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。”立冬三候的意思是此时水已经能结成冰；土地也开始冻结；野鸡一类的大鸟不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。

从最近的天气预报来看，上周开始，首府就有了降温大风的天气，这也顺应了节气的变化。贺云飞提醒，虽然中国传统是以“立冬”作为冬季起始，但气象学则以日平均气温连续5天稳定降到10℃以下才是真正意义上的冬季起始。“我国地域跨度大，南北各地的气候悬殊很大，立冬以后，北方大部分地区将出现雨雪降温天气，东北和西北地区已经是大雪纷飞的景象了，而南方甚至还会出现风和日丽、温暖舒适的‘小阳春’天气，仍是秋收、冬种的大好时段。”贺云飞说。

农事重在防冬寒

立冬节气之后，标志着寒冬即将到来，天地万物都以沉寂的状态进入休养生息，在轮回中等待下一次的春回大地。二十四节气对农事有着非常强的指导意义，冰天雪地，农事还有讲究吗？据呼和浩特市历史文化研究会会长韩国栋介绍，在北方农村有“立冬不使牛”的说法，意思是说到了立冬节气，就不再使唤以牛为主的耕畜，特别是耕地之类的农活儿基本停止，但避风向阳没有封冻的地块还能勉强耕10天。

同时，韩国栋表示，立冬之后农业生产也没有停下，首先主要是“打冻水”即冬季灌溉土地。冬灌的作用在于为土壤保存水分，特别是冬季严寒之时，土地会结冻，冬灌就可以减少土壤中水分的蒸发。待来年开春之时，一旦发生春旱的话，冬灌的水分可以在一定程度上缓解春旱带来的影响。并且冬灌带来的结冻化冻的过程中，可以使土壤变得更加疏松，且地表的部分虫卵等也常在冬灌中被冻死，从而预防来年种植的危害影响。

其次还要深翻土地。农村有“土地翻得深，黄土变成金”的说法，讲的就是深翻土地的好处。土松地有劲，土质松软，作物的根系能扎得更深，从而生长得更好。此外还要进

多样食俗度寒冬

“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”一到立冬之际，中国北方家庭都会用吃饺子的食俗来迎接冬天。据贺云飞介绍，“饺子”与“交子”谐音，立冬是秋冬季节之交，故为“交子之时”。北方地区，有立冬吃饺子的习俗。“立冬吃饺子的习俗源于东汉末年。相传，长沙太守医圣张仲景辞官回乡时正值冬季，很多人冻了耳朵。张仲景搭起一个医棚，将羊肉、辣椒和驱寒提热的药材放在一起熬煮后剁碎，用面皮包成耳朵形状，煮熟后连汤一起赠给贫苦百姓。老百姓吃后抵御了严寒，也治好了冻耳，后人纷纷模仿制作，称之为‘饺耳’或‘饺子’，吃饺子的习俗就此流传下来。”贺云飞说。

此外，贺云飞还表示，民间还有谚语：“一日一根葱，入冬腿带风。”意思是每天吃一根生葱，就可以驱除病痛，入冬后腰腿不疼，走路来健步带风。葱性温、味辛，能让人发汗，使体内郁滞不通的阳气随着汗液排出而运行通畅。同时，他也提醒大家，入冬后在养生方面应注意“少咸多苦好过冬，补益心脏强肾功”。也就是说立冬后，饮食应增苦少咸，苦菊、苦瓜、芹菜、莴笋、生菜、薯类、大白菜、圆白菜、白萝卜、胡萝卜等应季蔬菜以及猕猴桃、山楂、苹果、柑橘等搭配食用可补益心脏，增强肾脏功能。