

# 冬至 一阳生 静待新年至

冬至,是二十四节气中的第22个节气,是我国周代用土圭观测太阳而制定出的最早的4个节气(二分二至)之一,也是冬季的第4个节气,同时也是一个传统节日。今年的冬至将在12月22日到来,“冬至子之半,天心无改移。一阳初动处,万物未生时。”在这个特别的节气里,2023年与2024年相交,在寒冷之中多了一份对未来的期待,相信美好正在路上……



□呼和浩特晚报记者 王璐

## 冬至一阳生

所谓“至”,是极点、顶点、之最之意。据《事物原会》记载:“《孝经说》曰:斗指子为冬至。至有三义:一者阴极之至,二者阳气始至,三者日行南至,故谓之至。”即在冬至这天,寒冷的气候到达极点,阳气初萌,太阳到达最南端,几乎直射南回归线,对于北半球而言是白昼最短、黑夜最长的一天,故称“冬至”。

据内蒙古自治区社会科学院草原文化研究院院长、研究员王海荣介绍,在代表冬至的卦中,本是全阴的六根阴爻的最下面一根已变成阳爻,所以冬至又称作“一阳生”。“冬至之时,阴气达到极致,随即阴阳转化,阳气开始慢慢复苏,‘冬至一阳生’也就是说冬至是阴阳转化的关键节点。”王海荣说。

古人将冬至分为三候:一候蚯蚓结,二候麋角解,三候水泉动。一候蚯蚓结是指,此时众多蚯蚓交缠在一起结成块状,缩在土里过冬。二候麋角解是指,麋和鹿相似而不同种,鹿是山兽属阳,麋是水泽之兽而属阴。夏至一阴生,故鹿感受阴气而解角;冬至一阳生,故麋感阳气而解角。三候水泉动是指,深埋于地底之水泉,由于阳气引发,开始流动。

## 冬至始数九

据王海荣介绍,从冬至开始,白天会渐渐变长,古人认为这是“阴极之至,阳气始生”,所以把冬至当作年周期、大自然气运周期、万物生长周期的真正起点。传说上古时期,黄帝曾定冬至为朔旦(元旦),周代沿袭,所定历法是以冬至所在的“建子”之月(十一月)为岁首,以冬至日为一年的开始。自汉武帝起改用夏历,始以建寅之月为历元,沿用至清末。

值得一提的是,冬至还是一个传统节日。冬至又称“履长节”(因一阳上舒、日晷初长而得名)、“长至节”(因日影极长)、“天长节”,又因昼短之至,或称“短至节”“短日节”。此外,冬至正日又有“大冬”“正冬”的称谓。冬至前一天,叫作“小至”或“小冬”,黄河流域也称“冬除”“冬住”或“工除夜”,上海、江苏称“冬至夜”,江苏连云港称“冬晚上”。冬至后一天,在山东叫作“至后”。

此外,冬至也开始“数九”。据我区知名作家、民俗学者贺云飞介绍,数九是我国古代劳动人民留下的浪漫习俗。九是阳数,从“一九”数到“九九”,通过九的叠加,表明阳气逐渐上涨,既有对日子的计算,也记录了整个数九过程中人们亲身经历的气候环境的变化。我国幅员辽阔,但各地的《数九歌》大相径庭,如:北京版“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九燕来,九九加一九,犁牛遍地走。”山西大同版“一九二九不算九,三九四九押门叫狗,五九六九开门大走,七九八九河开看柳,九九加一九,耕牛遍地走。”黄河中游版“头九二九押门叫狗,三九四九冻烂碓臼,交五九消井口,春打六九头,七九河开八九燕来,九九又一九,犁牛遍地走”……



## 冬至大如年

“冬至大如年”的说法大家都听过,足以说明冬至在中国人心中的重要性,此时又处于冬闲之时,所以特别讲究饮食。呼市人流行在这一天吃饺子,民谣有云:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”。此外,也有冬至吃羊肉的习俗,中医认为羊肉有壮阳补体的功效。羊肉味甘性温,有补肾壮阳的作用,历来作为补阳佳品,是冬至进补的重要食物之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚,补血助阳,促进血液循环,增强御寒能力。

此外,全国各地在冬至这天也有很多习俗,如祭祀习俗、占卜习俗、贺冬习俗、拜冬习俗、拜师习俗、涂画《九九消寒图》习俗等,都表达着人们对于冬至日的重视。贺云飞表示,从养生角度来讲,冬至期间也是“夏病冬治”的最佳时段,“夏病冬治”指的是治疗夏重冬轻的慢性疾病,中医常根据每个人不同情况用药膳食疗、穴位敷贴、针灸耳针、中药汤剂、中药熏浴、药酒膏方等方法辨证施治,使之到了夏季,阴阳调和,原有疾病症状会减轻,甚至消失。

进入冬至后,紧接着就是辞旧迎新的元旦了,已经来到一年的尾声,充满希望的2024年即将拉开序幕,大街小巷也都挂起了灯笼,充满了节日的气氛。“愿你三冬暖,愿你春不寒,愿你天黑有灯,下雨有伞……”正如这首歌所唱,在美好的希冀中迎接新一年的到来吧!

