

热历史

# 为什么说“冬至大如年”

□常钦

中国农业博物馆二十四节气研究中心副主任唐志强说,冬至日太阳几乎直射南回归线,是北半球全年中白天最短,黑夜最长的一天。因此“冬至”又叫“日短至”或“日南至”。当冬至开始的时候,表示天气开始进入最寒冷的一段时间,也就是人们常说的“进九”。冬至是二十四节气中最早测定出的节气之一。相传是人文始祖伏羲通过测日影发现冬至点,并以冬至日为岁首。

## 冬至到,“数九寒天”来了

中国天气·二十四节气研究院副院长宋英杰说,冬至日是北半球全年中白天最短的一天。北京地区白昼仅有9小时20分。日落最早的一天、日出最晚的一天,各地大不相同,但白昼最短的一天却是相同的,这是古人所提炼的高度共性。人们不仅根据白天的长短变化来判断冬至的到来,还根据麋鹿角开始脱落、泉水开始流动来推测冬至时节,古代文人根据“早梅绽放”“腊柳抽芽”与否来判断冬至节气。

冬至意味着北半球冬季的开始。宋英杰说,冬至期间,东北大地千里冰封,黄淮地区也常常是银装素裹。江淮之间到大巴山以北的广大地区平均气温已降到0℃以下,进入一年中最冷的严寒季节。南方地区也只有6℃至8℃左右。华南沿海平均气温则在10℃以上。因此,我国人民把冬至过后的日子称作“数九寒天”,不同的地区流传着不同的反映本地冬至后,天气由冷到最冷再逐渐转暖的变化规律及物候现象的“九九歌”。

“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,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”唐志强说,我国民间有数九的习俗,即从冬至算起,每九天为一个阶段,称为“冬九九”,并有“数九歌”,一直数到“九九”八十一,即为“出九”,此时已是春暖花开时节。由于中国气候差异较大,所以



“数九歌”版本众多,此处选取的为华北版本的九九歌。而“数九”的本质,是“九九数尽,寒尽春归”,物候意义上的春天来临。

冬至时节,由于气温继续下降,农活也很少,正是兴修水利,大搞农田基本建设、积肥造肥,进行冬种作物田间管理的大好时机。唐志强说,深耕深翻土壤,可以松土保湿,促进根系生长,既能将残余的枯枝落叶等翻入土中,增加土壤有机质的储存,还可以消灭越冬害虫,有效控制病虫害的发生。冬至的时候,对于旺长的麦田要及时进行镇压。“冬至镇压,人们适当踩一踩或用石碾子轧一轧麦地,保墒,抑制小麦生长以顺利过冬,还可以促进分蘖。”

## 过冬至,民俗饮食何其多

我国古代对冬至很重视,视其为冬季的大节日,其礼俗和过新年相差无几,有“冬至大如年”的讲法。唐志强说,冬至也是最早制订出的一个节气。周代以农历十一月为正月,以冬至为岁首,即新年。古时候,漂泊在外地的人到了冬至时节都要回家过冬至,所谓“年终有所归宿”。冬至日还是中国古代的“教师节”,学生要拜谒

老师,祭祀先圣孔子。

冬至之“大”在于民俗之多样。民间有贺冬、拜冬之俗,《汉书》:“冬至阳气起,君道长,故贺。”同时,要向长辈敬赠鞋袜,取“迎福践长”瑞意。旧时,人们还会举行“消寒会”,亲友相聚、宴饮作乐,名曰“暖冬”。

冬至之“大”在于饮食之丰盛。冬至饮食文化丰富多彩,典型的时令节物包括馄饨、饺子、汤圆、糯米饭、面条、羊汤等,以求“扶阳抑阴”、身体健康。过去,亲友间多在冬至以食物相馈赠,民间称“冬至盘”,等等。冬至作为古代大节,包括饮食在内的各项花费经常“超支”,以致“肥冬瘦年”。

在中国北方地区,一直有冬至吃饺子的习俗。唐志强说,冬至正是阴阳转换交替的节气,故称“交子之时”。饺子,寓意交子。“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”,河南人将饺子称为“捏冻耳朵”,意谓在冬至吃“捏冻耳朵”,冬天不会被冻掉耳朵。

饺子起源于东汉时期,为东汉河南邓州人张仲景首创。当时饺子是药用,张仲景用面皮包上一些祛寒的药材用来治病(羊肉、胡椒等),避免病人耳朵上生冻疮。距今已有1800多年的历史了。而冬至吃饺子,也正是为了纪念“医圣”张仲景在冬至时舍药而形成的习俗。

冬至也是养生的重要节气,应顺应时令特点,遵循“冬藏”的养生之道,科学、合理、适度养生。唐志强说,俗语说:“冬至进补,春天打虎。”中医讲究保护初生的阳气,认为冬至前后是进补的时期,宜吃温性食物。不宜进行高强度的体育锻炼,避免损伤阳气。静神少虑,保持畅达乐观的心情;多晒太阳,以利阳气的生长;防寒保暖,预防风寒感冒。

冬至时节吃萝卜的好处非常多,可以消谷食、去痰癖、止咳嗽、解消渴,能够通利脏腑之气,有利于身体健康。萝卜是一种冬季进补的理想蔬菜,可以生吃,也可以做成其他的美食,比如和牛羊肉一起炖着吃,有非常高的保健功效。女性冬至时节日常可多吃养肝食物,如菠菜、芹菜、莴笋、大蒜等。

(《光明日报》)

名人轶事

## “成语达人”韩愈

□程醉

韩愈,字退之,被后世尊为“唐宋八大家”之首。除了脍炙人口、流传千古的诗词,这位唐中期的文坛巨匠留给我们的,还有他创造的三百多个成语。

唐贞元十七年,已经33岁的韩愈第四次参加吏部的考试。韩愈通过了铨选,于次年被任命为国子监四门博士。“有忧天下之心”的韩愈,郁郁寡欢,很不得志。于是,他在常常感叹“伯乐不常有”的同时,写下了著名的《马说》。韩愈说:“世有伯乐,然后有千里马。千里马常有,而伯乐不常有。”这就是成语“伯乐相马”的出处。

韩愈三岁丧父,由兄嫂抚养长大。但在他9岁那年,兄长韩会病逝于韶州刺史任上。从那之后,他便只能跟随六嫂郑氏过着颠沛流离的生活。由于从小相守长大,他与侄子韩老成感情特别深厚。唐贞元十九年,韩愈突然听闻韩老成的死讯,不由得悲从中来,写下了《祭十二郎文》。十二郎也就是韩愈的侄子韩老成,他在祭文中说:“承先人后者,在孙惟汝,在子惟吾,两世一身,形单影只。”意思是说,十二郎去世后,自己孤独一人,没有了同伴。由此,也引出了成语“形单影只”。

韩愈也曾经郁郁不得志,眼看年龄又逐渐老去。于是,他在著名的《进学解》中说道:“子云,相如,同工异曲。”这也是成语“异曲同工”的出处。大意是比喻不同背景、不同的人的文章、语言可以一样的精彩。

韩愈给好友柳宗元写的墓志铭中说:“俊杰廉悍,议论证据今古,出入经史百子,踔厉风发,率常屈其座人。”意思是说柳宗元在辩论时也是一番意气风发、斗志昂扬的模样。成语“踔厉风发”便从此流传开来。

我们如今常用的成语“痛定思痛”“坐井观天”“垂头丧气”“驾轻就熟”“摇尾乞怜”等,都出自韩愈的文章。

(《今晚报》)

谈古论今

## “知医”是一种修行

□傅延龄

“知医”是中华民族的优秀传统。古人说“为人子者,不可不知医”,不知医会被视为不慈不孝。

古代儒者多以不知医为耻,可现如今,人们好像不怎么重视耻了。古人重视耻到什么程度?《管子》把耻列为国家的“四维”之一——礼、义、廉、耻是维持一个国家和平稳定的四大力量,它们就像固定一座大厦的四根粗大的绳索,“一维绝则倾,二维绝则危,三维绝则覆,四维绝则灭”。以不知医为不慈不孝,以不知医为耻,可见知医在古人的心目中是多么重要!

一句是“上医医国,其次下医医疾”,一句是“治国犹治身”,这两句话都把医学和理政“扯”到一起。中医学将人体视作一个王国,其中蕴含着治国施政的精神、原则、智慧,而中医学里的不少观念和方法,也可以用于国家、地方、单位、家庭的治理。《黄帝内经》中也有与之相似的观点。

知医不仅能保健治病,以至于治家、治国,知医还能让一个人的生活变得更加充实,更富趣味,更有品位。一个人在学习中医的过程中除了要接触医学知识,还要接触哲学、文学、历史学、理学、农学、工学等方面的知识,自己的人生观、世界观、价值观也会得到良好的熏陶和锤炼。

为什么中医人与非中医人的思维方式和行为模式不同?盖因中医人受到中医学的影响。中医学讲究平和,讲究适度、适中,讲究天人相应、天人合一,讲究以人为本、以正气为本,讲究辩证……这些观念,都是中医人常有的思维,这些思维,又很自然地影响中医人的行为。

知医就是一种修行,能够促成身体、心智、心灵的和谐共生与超凡脱俗。(《北京晚报》)

生活史

## 古人如何取暖过寒冬

□周文洋

千百年前,不论是帝王的皇宫、富豪的楼阁还是百姓的居舍,都没有类似今日的集中供暖。隆冬时节,南方清冷湿寒,北方冰天雪地,古人怎样取暖过寒冬呢?

自人类有了住所以来,最原始的取暖方式是火塘:在屋中央垒一或方或圆的矮墙,燃起火焰,全家围坐取暖。半坡、姜寨等古人遗址均有火塘出现。直到现在,江南大山深处的普米族、纳西族、白族、傣族等少数民族,仍有使用火塘的习俗。

秦汉时期,住房依靠“火墙”和“壁炉”取暖。

考古学家挖掘秦代长乐宫遗址时发现,火墙是用两块筒瓦扣成管道,砌于墙内,锅灶相通。壁炉是将房屋的墙壁砌成空心,墙下垒出火道,

添火口设于房外,劲风一吹,灶火升腾,室外寒风凛冽,房内温暖如春。

唐宋时期,富贵人家开始使用青铜制作的熏笼取暖。熏笼内放入烧透的炭火,小巧的熏笼可捧在手里、置于袖中,颇似现在的“暖宝”。平民百姓没那么多讲究与排场,干脆从锅灶里扒出一大瓦罐炭火置于屋内,称之为“火盆”。

后来又出现了“汤婆子”,它是铜或瓷制成的扁圆壶,灌进热水塞紧壶口,睡觉时放在被窝,这无疑如今热水袋的鼻祖。黄庭坚《戏咏暖足瓶》诗曰:“千金买脚婆,夜夜睡到明。”

在明清时期,有钱人家盖房子,要在各个房间地下砌循环烟道,烟火沿主、支道分流循环,灶口设在屋外,既能避免烟气污染室内,又可防止煤气中毒,与如今的地暖几乎无异。而普通百姓家没有那么多屋子,就把“地暖”垒高,变成了火炕。

古时的皇宫宽敞高大,宜消暑热,却难保暖,金碧辉煌的殿堂又不宜生火,于是从汉代开始,就有人为皇帝建造“温殿”。《汉官仪》记载:“温殿称椒房,以椒涂室,主温暖除恶气。”古人发现花椒不仅可食,捣碎和泥涂在墙壁,可除湿保温。《西京杂记》也记载称:“皇宫墙壁涂数层椒泥,壁挂锦绣,设有屏风与鸿羽帐,地铺西域毛毯。”

古人的取暖燃料多是煤炭,称“燃石”,唐代《开元天宝遗事》记载:“长安早冬,有胡人贩炭,捆百根、长尺余。色青坚如铁,名曰瑞炭。烧于炉无焰生蓝泽。每捆可烧月余,皇宫凡民皆燃其取暖。”

明清时期,朝廷设有为百姓解决取暖问题专门机构,明代叫“惜薪司”,清代改称“营造司”,其工作人员称为“炭军”,负责煤炭的采购、储运与发放。(《中国气象报》)