

热历史

立冬：朔风渐起 养藏护阳

王美华

“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头。”品了橘柚香，赏过银杏黄，人们还惊艳于深秋的瑰丽时，初冬已悄然而至。

今年11月7日为立冬日。此时节，天色苍苍，流岚渺渺，朔风渐起，万物沉静，大自然去繁就简，抱朴守拙。作别秋的丰美，迎接冬的深沉，万物之“藏”，自此开始。

秋意已暮 新冬将至

立冬是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季第一个节气。公历每年11月7日前后，太阳到达黄经225度时，进入立冬节气。

《月令七十二候集解》记载：“立，建始也。冬，终也，万物收藏也。”在中国北方，此时秋季作物基本收晒完毕，“粮入仓，菜入窖”；一些动物也蛰伏起来，准备开始漫长的冬眠。世间万物一点点安静下来，在潜藏蛰伏中体味冬日悠长，为来年春天的勃发养精蓄锐。

立冬是冬季的第一个节气，却并不一定意味着冬天的到来。我国幅员辽阔，南北方气候存在较大差异。气象学上认为，连续5天的日平均气温低于10摄氏度才算入冬。根据这一标准，立冬时节，我国大部分北方地区已迈入冬季的门槛，而在南方不少地区，浓郁的秋色还在延续，但气温下降趋势日益明显。立冬到小雪节气期间，虽然“秋深渐入冬”，但每当风和日丽，南方往往会出现暖意融融的天气，于是人们把农历十月叫做“小阳春”，此时温暖舒适，令人心旷神怡。

立冬有三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。立冬后，水通常已经能结成冰，从白露、寒露、白霜，再到水始冰，水的不同形态反映了气温的变化趋势；天气越来越冷，大地也开始冻结；“雉”指野鸡一类的大鸟，“蜃”指大的蛤蜊，古人认为野鸡之类的鸟立冬后便成了大蛤，与寒露二候“雀入大水为蛤”对应。为什么古人会有这样奇妙的想象？这是由于立冬后天气渐寒，野鸡一类的大鸟不太出来活动，水边却可以看见许多外壳的线条、颜色与野鸡相近的蛤，于是古人便想象出野鸡入水化为大蛤的场景，充满了天真的意趣。

秋意已暮，新冬将至，四季轮转到了最后一季，意味着一年即将结束。立冬后，日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低，天气将逐渐趋于寒冷，大部分地区降水显著减少，降水的形式开始多样化，有雨、雪、雨夹雪、霰、冰粒等。当有强冷空气影响时，江南地区也会下雪。

“到了立冬节气，阳气潜藏，草木凋零，万物活动趋向于休止，人体的新陈代谢也处于一种相对缓慢的水平。此时，阴气盛极，寒为阴邪，最易伤阳。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨介绍，冬季主“收藏”，就是要养护好阳气，避免外界的阴寒之气过度消耗体内的阳气，为来年春天做好储备。

迎冬拜冬 补冬有方

立冬，与立春、立夏、立秋并称为“四立”，在古代是“四时节”之



▲永济市华夏传统文化整理研究中心立冬节气墙绘 记者 刘亚 摄

一。在我国古代，立冬不仅是节气，还是重要的节日。立冬这天，天子会率文武百官出郊设坛祭祀，行“迎冬”之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。

在民间，部分地区有祭祖习俗，以祈求来年风调雨顺、五谷丰登。百姓还习惯在立冬时备好冬衣，准备防御接下来的冬寒。《清嘉录》记载，清代时，每逢立冬，士大夫会在家拜贺长辈尊者并出门互相拜谒，男女老少都会更换新衣，相互作揖行礼，谓之“拜冬”。

春耕夏耘、秋收冬藏，冬季是享受丰收、休养生息的季节。正所谓“立冬补冬，补嘴空”，劳碌了快一年的人们终于迎来了冬闲。立冬这天，人们以美食进补，犒劳自己的同时抵御寒意，称为“补冬”。

立冬这天，不同地区有着不同的食俗：在南京，有“一日半根葱，入冬腿带风”的俗语，老南京人认为立冬后吃生葱可以抵抗冬季湿寒，减少疾病的发生；在潮汕地区，有“立冬食蔗齿不痛”的说法，此时甘蔗已经成熟，吃了可以保护牙齿、不上火，还可以起到滋补的功效；在福建闽中地区，立冬时流行熬制草根汤，将一些“药食同源”的中药草根和鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制而成的养生汤，有补肾、健胃、强腰膝的功能；在北方，人们习惯立冬这天吃饺子，立冬正是秋冬季节之交，“交子”之时吃饺子，意在新旧交替，祈禱来年好运。

“各地‘补冬’的食物各不相同，但基本都是为了增强体质，抵御寒冬。”胡馨介绍，冬季对应人体的肾，冬季进补的关键是补肾。此时，可适当多吃一些黑色补肾的食材，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳等；日常不宜吃过咸的食物，以防止耗伤肾精，也要少吃性味寒冷的食物，如螃蟹、海虾、西瓜等。

补冬是否意味着大口吃肉？“并不是。冬季进补要先辨明自身体质，根据自身需要，有针对性地滋润和护藏五脏的正气，避免盲目进补、过度进补。”胡馨介绍，中医认为“虚则补之，实则泻之”，虚证分为气虚、血虚、阳虚、阴虚4种基本类型：气虚的人平素气短懒言、容易疲乏、平时汗多，容易感冒，冬补应以健脾补气为主，可以多吃一些山药；血虚的人常头晕、失眠、面色偏白，可以多食用阿胶、大枣等；阳虚的人通常比较怕冷，冬天常手脚冰凉，这类人在冬季可以通过多吃些牛羊肉、喝汤等方法温阳散寒；阴虚体质的人大部分体型偏瘦，容易上火，这类人不适合吃羊肉或者其他辛辣燥热的食物来进补，可适当多吃一些鸭肉、百合

等来生津滋阴。

不周风至 天寒人暖

“枫叶欲残看愈好，梅花未动意先香。”尽管气温下降，天气日渐寒冷，秋冬交会之时的景色却堪称绚丽，橙黄橘绿，霜叶缤纷，各种色彩碰撞交织，惹人迷醉。

“落水荷塘满眼枯，西风渐作北风呼。”立冬拉开了冬天的序幕，西北风开始登场了。西北风是朔风，朔是北，朔方是北方；朔又是初、始，朔日就是每月初一。西北风也称“不周风”，“西北不周，方潜藏也”，在潜藏中初始，西北风是对春风的孕育。

从立冬到来年立春这段时间，俗称“冬三月”。胡馨介绍，《黄帝内经》认为：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也。”也就是说，冬季养生要避免寒暖，适当早睡晚起，争取在子时（23时到1时）前入睡，子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉最能养阴，人体潜伏的阳气不受干扰。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。同时，尽量避免过早外出晨练，最好等到天亮之后再起床。

“寒邪是冬季主要的致病因素，立冬后一定要注意预防寒邪。”胡馨介绍，立冬时节，常伴随大范围降温，加之北方陆续供暖，室内外温差加大，中老年人本身血管弹性欠佳，对环境温度耐受性差，遇到冷热交替刺激，全身血管收缩，加重心脏负担，容易诱发冠脉痉挛、心绞痛、心肌梗死等疾病，因此一定要注意保暖防寒。

立冬后万物收藏，是否就不再适宜运动？“不是，冬季运动也要注意‘藏’。由于气温降低，人体新陈代谢的速度放缓，此时运动不宜太激烈，除了要注重热身与拉伸之外，还要有3个变化。”胡馨介绍，立冬时节，运动时间要变一变，冬季早晚气温较低，低温容易诱发心脑血管疾病，建议冬季晨练时间推迟到9时以后；运动类型要变一变，建议选择幅度较小的室内运动，例如室内跳绳、爬楼梯、做瑜伽、练太极拳等，有助于提高身体的柔韧性和平衡能力；运动目标要变一变，不追求大汗淋漓，只要感觉身体微微发热，就达到了运动目标。

春生，夏长，秋收，冬藏，时节不居，万物有序。冬是贮藏，也是企盼，是蛰伏，也是希望，一岁一枯荣的物候变化里，包含着对美好未来的无限憧憬。让我们张开双臂拥抱冬日暖阳吧。（《人民日报》）

史海钩沉 黄牛传入中国溯源

中国社科院考古所袁靖研究员指出，严格地说，牛是对黄牛、水牛、瘤牛、牦牛的统称。黄牛分布于全国，水牛主要分布在南方地区，瘤牛仅分布于西南局部地区，牦牛主要分布于青藏高原。由于出土动物骨骼的局限，到目前为止，动物考古学研究的牛主要是黄牛和水牛。

通过研究考古遗址出土的动物骨骼，发现中国最早的家养黄牛是在约5600年~4800年前，突然出现在甘肃一带，而后向东部传播，在距今4500年左右进入中原地区。系列考古证据表明，黄牛这个起源于西亚地区的家养动物，至少在5000多年前，被古人通过文化交流的方式引入中国。

他说，黄牛成为古人的肉食资源，在古人构建礼制的活动中也发挥重要作用，但其最为突出的贡献是作为畜力，牛耕成为古代农业生产中的主要生产力的，是保证中国古代社会持续发展的重要因素。

牛耕方面，中国古代牛耕技术的兴起，很可能受到两河流域的影响。从中国古代文献及考古材料来看，春秋时期出现了铁农具和牛耕，至战国时期，铁农具已经广泛应用，牛耕技术也有所推广。古代牛耕的图像自汉代开始出现，从图像上看，牛耕的方式从开始时的二牛三人发展到西汉晚期的二牛一人，到魏晋时期，出现一牛一人式耕作。

牛耕带来的深耕和劳动效率大大提高，为人口的持续增长提供了粮食保证，在使用拖拉机耕地之前，牛耕始终是中国农村的第一生产力。（《中国新闻周刊》）



▲夏县宇达青铜文化产业园“牛”雕塑 记者 刘亚 摄

文史拾零 古人赏石

宋代赏石有“盆石”“盆山”之说，把山石置盆中，称为“盆山”。其供置形式主要是盆，也有一些天然稳底的赏石和手中把玩的奇石无需底座。直到明代晚期随着木质底座出现并流行之前，小型赏石都是以盆钵为主的盛托方式赏玩。

赏石原是从赏玉而来的，《轩辕黄帝传》里说黄帝是历史上的“首用玉者”，早在商周时代，就有了赏玉一说。君子再爱玉，有时也很难把玩到各类玉，所以赏石文化便悄然发展。石头从自然山川走到案几之上的历史，不是一蹴而就的，这得从怪石说起。传统的赏石文化被称为怪石，但最初怪石的意思并非观赏石。在《尚书孔传》对怪石的解释为：特别的、好像玉一样的石头，这个说法和战国时期的“田父得玉”的故事对应得上。相传魏国的一个农夫意外得到了一块宝玉，但他不知道这是玉，就把它拿给邻人看，这个邻人就骗他说，此怪石也。这里的怪石，就是说它看起来像玉，但其实不是玉。到了北宋，知识分子渴望入世，以实现他们达济天下、安邦定国的理想，于是他们经常自比怪石，这里的自喻不是贬低，反而是一种赞美，由于它似玉，所以便取得了次玉的地位。无论怪与丑，都是儒者的一种自谦，不是真的丑，真的怪，相反他们的标准比普通人要高得多，是君子的标准，是关于人格的修炼。

在北宋时期出现了许多赏石大家，宋徽宗是赏石文化的最大推手，米芾是传统赏石理论“瘦、透、漏、皱”的提出者，苏东坡等一大批文人雅士也对赏石文化起到了推波助澜的作用，宋朝赏石文化逐渐达到兴盛。（《北京青年报》）

▲山西自然博物馆展出的梅花玉 记者 刘亚 摄

