



五谷丰登



## “冬”，前世与今生

●马超 卜京楠

冬，一个万物归藏的季节。寒山、瘦水、飞雪、冰封……人们把时间具象化成寒冷的形象。而冬的由来，远比这些有趣得多。

在殷商时期的甲骨文中，冬的字形是一根绳子两头各打了一个结，表示一件事或一个时期的结束。所以在甲骨文中，“冬”其实是假借了“终”。

在3000多年前的商代，人们对季节的概念只有春秋，并无冬夏。他们习惯了春秋秋收，一年两季的时光。而随着时间的推移，人们发现在春与秋之外，还有极热和极冷两个极端。于是用终点的“终”来代表冬天的“冬”，这也是“冬”字是“终”字右半边的原因。

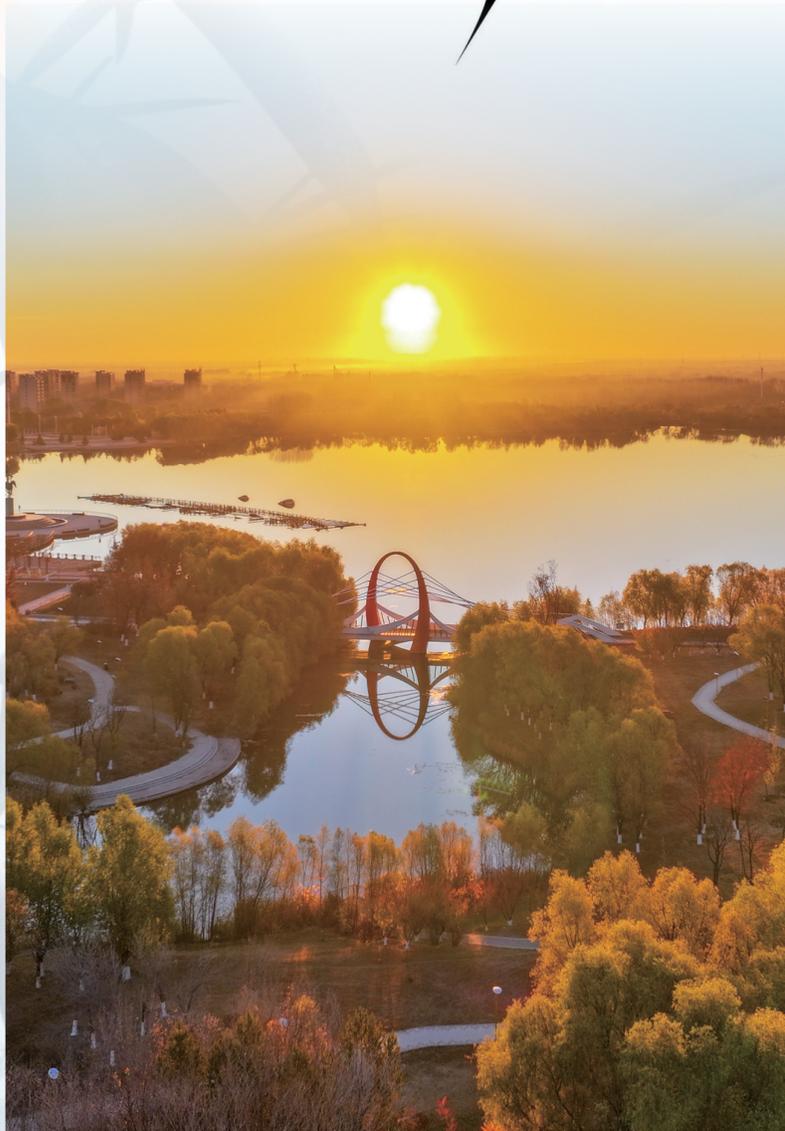
时间来到周朝，春夏秋冬四季已经完备。金文当中的“冬”有两种写法，一种延续了甲骨文的绳结形态，只是突出了绳结吊起来的样子，中间多了一个挂起来的部分；另一种则是在把一个太阳包裹在一个牢中，或许他们认为，此时的太阳受到了某种禁锢，所以天气变得不再暖和。

春秋以后，小篆的“冬”省略了中间的太阳，而在下面添加了“夂”。可能很多人对这个字有点陌生，其实它在现在的字典当中仍然存在，它的读音和字义都同“冰”。“夂”是水结冰的样子，所以冬用了“夂”来表示此时的寒冷。

在之后出现的隶书当中，“夂”演化成了两点水。如果你仔细观察，会发现，“两点水”“三点水”和“四点水”虽然都是和“水”相关的偏旁部首，但是却代表着水的不同冷热程度。“两点水”的“寒”“冷”“冰”“凝”“凉”“冻”等字，大多形容寒冷；“三点水”的“江”“河”“湖”“海”等字，代表正常温度下的水；而“蒸”“煮”“煎”“热”“烈”等都是“四点水”的字，含义多为高温，可见汉字之精妙。

甲骨文的“立”，是一个人的下面有一条横线。它明白地展示了一个人站在大地上的样子。所以“立冬”可以理解为此从此起，寒冷开始稳稳地站住了脚跟。

立冬和立春，是两个季节的开始，但同时，他们也表示了水的冻与融。立冬一候“水始冰”与立春一候“东风解冻”，在水与冰之间诠释了冷与暖的交接，也在冷与暖之间解读了水与冰的变化。  
(据《中国气象报》)



鹤鸣湖畔



满载而归

## 立 冬

●王鹤凝

立冬一般在公历十一月七日至九日交节。二十四节气中，四时的开端都以“立”为名。从字形上看，甲骨文、金文中的“立”字，像人站立在大地上，本义是“站立”，后来引申出“树立、建立”等义。每当事物确立，也就意味着它将持续存在与发展下去。在节气中，“立冬”意味着冬天的开始，寒冷之气将要在大地驻足停留。

冬季是四时中最末的季节，古人通常以音近义通的“终”来解释“冬”，如刘熙《释名》：“冬，终也，物终成也。”从汉字的历史上看，甲骨文和金文中，“冬”与“终”本为一字，像绳子末端打了个结，表示“终结”。随着语言文字的发展，表示四季中最后季节的“冬”与表示事物结束的“终”，逐渐分化成两个不同的字形，但在《说文》中保留了二者相关联的线索：《说文》“终”的古文字形，承续甲骨文、金文的“冬”而稍有变化，将绳结之处连接起来成为一笔；《说文》“冬”的小篆字形，则在古文“终”的基础上增加了部首“夂”——“夂”像冰凌之形，是冰冻的“冰”的本字。冬字从“夂”，突出了冬天寒冷的特点。

立冬有三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。入冬以后，北方河水开始冻结，大地冰封，野鸡等雉类减少了活动，仿佛是藏了起来，与此同时，海边出现了蜃蛤。古人观察到雉鸡的纹路跟蜃蛤相似，便以为蜃蛤是雉鸡入海幻化而成。在南方部分地区，立冬过后虽然气温降低，但尚不寒冷，还有一段“小阳春”的时节，呈现出与北方不同的初冬景致，如白居易《早冬》所言：“十月江南天气好，可怜冬景似春华。霜轻未杀萋萋草，日暖初干漠漠沙。”又如陆游《冬晴》所写：“吴中霜雪晚，初冬正佳时。”

立冬作为“四时八节”之一，具有格外重要的意义。古时候天子在立冬当日于北郊迎冬，并且当日还要举行四时之祭中的雩祭，将这一年的新

稻谷献给祖先，祈求神灵保佑来年仍是丰收之年。百姓也会在立冬之后祭祀祖先，举行“暖炉会”等活动。冬天是四季的尾声，一年辛勤的农事劳作已经结束，获得丰收的人们不但贮备了明年的粮食，也有了休息的时间，心情是惬意而满足的，如欧阳修《初冬归襄城散居》写道：“禾黍日已熟，杯酒聊开颜”，陆游《初冬从父老欲村酒有作》亦云：“父老招呼共一觞，岁犹中熟有余粮”。冬日是农闲时节，人们邀二三知己或父老乡亲，围炉而坐，品尝新酿的好酒，用人间烟火抵御寒冬的厉风朔风。

《诗经·豳风》：“我有旨蓄，亦以御冬。”食物是过冬的重要保障，冬季伊始，人们便要一方面着手囤积蔬菜或腌菜，作为粮食储备；另一方面也会注重通过食物来驱寒补气。蔬菜上首选白菜，如宋代范成大《冬日田园杂兴》中曾写道：“拨雪挑来踏地毡，味如蜜藕更肥浓”，这里的“地毡”就是白菜，诗人认为，冬日里白菜鲜美，较蜜藕还略胜一筹。肉类上，北方以牛、羊肉为主，南方品类丰富，选择更为多样，如陆游《初冬绝句》写道：“鲈肥菰脆调羹美，养熟油新作饼香”，鲜美的鲈鱼不仅宽慰了漂泊在外的诗人，也拨动了他的思乡之情。陆游又有《今年立冬后菊方盛开小饮》一诗，用“传芳那解烹羊脚，破戒犹擎蟹脚脐”一句记录了立冬之日吃羊腿、螃蟹的快意。直到今天，人们依然保留着“立冬补冬”的习俗，热乎乎的美食不仅能帮助人们抵御严寒，更是幸福感的重要来源。

春耕夏长，秋收冬藏，当时间的脚步来到冬日，仿佛岁月之歌由饱满响亮转向舒缓悠扬。冬天是沉淀与积累的时节，就像种子要经历寒冷的考验，为第二年的破土而出积蓄力量。人们在冬天休养生息，呵护着内心对未来春天的憧憬。

(据《光明日报》)



## 立冬节气

### 一粥一菜加一茶

●李金辉

立冬为冬季第一个节气，“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”，标志着阳气潜藏，阴气盛极，正式入冬。此时北风渐强，水始冰，地始冻，气候特点为“寒燥并重，闭藏之象显”。养生需“温肾藏精、暖中固表、润燥防病”，为寒冬闭藏夯实命门根基。

推荐一粥一菜一茶，助您平稳过立冬。

#### 红枣桂圆枸杞粥

红枣10枚，桂圆10枚，枸杞子10克，粳米100克，熬粥饮用。  
大枣性味温、甘，入心、脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气；桂圆性味温、甘，入心、脾经，可补益心脾、养血安神、补益气血；枸杞子性味甘、平，入肝、肾经，可滋补肝肾、益精血、明目，三药性温不燥，温补肝心脾肾，益气养血。暖脾胃，而不伤阴，尤宜于立冬时节饮用。

#### 当归生姜羊肉汤

以当归9g，生姜15g，白芷一片，羊肉一斤，炖煮至汤白肉烂，以盐、醋、胡椒少许调味，煮汤吃肉。  
当归生姜羊肉汤出自医圣张仲景《金匮要略》，具有温中补虚、祛寒止痛之功效。故立冬后可做温中散寒之保健药膳。

#### 姜枣玫瑰花茶

生姜3大片，大枣5枚，玫瑰花10朵，开水冲泡，代茶饮用，每日3-5杯。  
生姜性味辛温，归肺脾胃经，可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺。大枣性味甘，归心脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。玫瑰花性味微苦甘，入肝脾经，可疏肝解郁、活血化痰、理气调经、醒脾和胃；三药合用散寒暖胃，疏肝醒脾，可做立冬时节，预防风寒外感，寒邪内伤脾胃之用。



### 立冬养生贵在“闭藏固本”

立冬时节，人体阳气内敛于肾，肺卫失于温煦，易见鼻干咽痛、咳嗽气短；寒邪直中筋骨则腰膝冷痛、手足皲裂；中焦虚寒易致脘腹冷痛、泄泻清谷。此时养生贵在“闭藏固本”，借天地封藏之势，以血肉有情之品温养下元，以甘润温通之物化解寒燥相搏。饮食当温肾不助火，填精不生滞。顺冬藏之令，蛰伏蓄力，方能根基深固以御三冬严寒。

立冬药养原则：立冬饮食暖脾胃，勿忘秋冬需养阴。首要敛阳，护住命门（后腰）、神阙（肚脐）、涌泉（足心），睡前泡脚温通经脉，早晚晚起待日光，晨起搓热肾俞穴（腰部）以助阳气升发。

饮食忌生冷油腻，防寒湿困脾，宜温补脾胃，勿忘“秋冬养阴”，避免温补伤阴。

(据《北京青年报》)

## 立冬，“冬藏”藏什么？

●李桐

植物通过休眠减少能量消耗，蓄积防冻物质。植物特别是农作物的冬藏，有机质潜藏以待来年春之意蕴

立冬，意味着冬天的开始。立冬后，太阳直射点进一步南移，北半球日照减少，冷空气加强，气温下降趋势逐渐加快，气候由少雨干燥向阴雨寒冷过渡。我国古代劳动人民用三个典型候来概括立冬的自然特征：初候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。此时，深秋的气息还未消尽，冬已翩翩而至，万物纳藏。

春种、夏管、秋收、冬藏。冬日，“藏”是万物的生存之道。冬藏的智慧不仅是对自然规律的顺应，更是对生生不息的深刻诠释。

“冬藏”，藏的是什么？植物通过休眠减少能量消耗，蓄积防冻物质，如糖类和蛋白质，降低细胞液的冰点，防止细胞因结冰而受损，安全度过冬季。冬小麦、油菜、果树、茶树等越冬农作物，休眠潜伏，等候开春返青、生发芽叶。因此，植物特别是农作物的冬藏，有机质潜藏以待来年春之意蕴。

立冬时节正是秋季作物收获储存之际。比如，在东北地区的农村，人们将选留的作物种子精心保护，等待来年开春播种；将粮食装袋，堆在空屋的炕上贮藏；将白菜、萝卜、土豆等采收，存入菜窖，满足冬藏之需。

立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，在我国古代有丰富多彩的庆祝活动。立冬是进补的好时节，人们也乐于制作一些便于储存的美食，如熏腊腊味、制作腐乳等。此外，立冬到次年立春气温较低，水质清冽，适合酿酒，历来有“冬酿”一说，许多地方至今还保留着立冬时节用糯米酿酒的习俗。

立冬，从藏菜储粮到酿制美酒，无不彰显着冬藏待春发的生命力量。  
(据《人民日报》)

本版图片由本报记者李晓明摄