

冬至

二十四节气

12月21日 18时02分



一候蚯蚓结
二候麋角解
三候水泉动

当阳光躲藏进了夜的怀抱,北半球各地白昼最短、黑夜最长,今天终于迎来了二十四节气里最古老的一个——冬至。与此同时,“数九”开启,尽管此后白昼逐渐变长,但已经进入冬的申城将迎接一年中最寒冷的时节。

冬至夜长盼早归

冬至,虽排在二十四节气的第22位,却是春节前最大的一个民俗节日,有着“冬至大如年”之说。

冬至吃什么,各地有各地的约定俗成。北方流传着“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的民谚。上海松江区文化馆馆长陆春彪说,上海本地人会在冬至来临时做点八宝饭、米糕、汤圆等,多为甜口,寓意甜甜蜜蜜。这是因为冬至已是一年的尾声,吃甜食既是为了庆丰收,也是希望老祖宗的在天之灵保佑全家来年更加甜蜜温馨。描绘旧时上海的诗句里有这样一句:“家家捣米做汤圆,知是明朝冬至天。”

陆春彪说,冬至祭祖是千百年来流传下来的华夏民族的传统习俗,整个冬至的民俗活动,主要是围绕着祭拜祖先展开的。

“冬至祭祖与清明扫墓在形式与内容上都是有区别的。清明节以上坟叩拜先辈和亡故亲人为主,又与踏青联系在一起,

所以,清明节是户外活动。但是,冬至就不同了,

除了民间有落葬的习俗,其他的祭祖活动可以足不出户,在家里或庭院里就可以开展。”陆春彪说,还有一个不同的地方,清明祭祖一般声势比较浩大,往往是扶老携幼举家外出,而冬至祭祖的“规模”可以小一些,也不要求全家非要聚齐,一般是由长辈出面完成。

民俗专家、嘉定区博物馆副研究员陶继明说,冬至的“至”,就是“到来”的意思。所以,百姓中有“冬来进补,春天打虎”之说,从冬至开始要进补了。上海本地有在冬至日吃蹄髈、吃羊肉的习俗,祭祖的蹄髈又多为红烧,取一家人红火之意。



今晚回家吃个团圆饭

“今朝冬至,夜里早点回来。”这是上海老辈人都会说的一句话。

冬至夜长,再加上天气寒冷,长辈嘱咐小辈早点回家,透着浓浓的关爱之情。一家人一起裹馄饨、包汤圆、烧小菜,其乐融融。

各位“打工人们”,今天一定要早点回家哦!

“数九”迎严寒

中国古代非常重视冬至节气,“冬至”也被称为“亚岁”。早在二千五百多年前的春秋时代,中国就已经用土圭观测太阳,测定出了冬至。

冬至有三候:“一候蚯蚓结”,传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物,此时阳气虽已生长,但阴气仍然十分强盛,土中的蚯蚓仍蜷缩着身体;“二候麋角解”,麋与鹿同科,却阴阳不同,古人认为麋的角朝后生,所以为阴,而冬至阳生,麋感阴气渐退而解角;“三候水泉动”,是指由于阳气初生,所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

冬至来临,意味着“数九寒天”拉开序幕。从冬至起开始数九,“九九”是一年中的寒冷期,过了“九九”,冬天也就结束了。

冬至节气,地面积蓄的热量还没有散失到极致,此后随着热量减少、冷空气频繁活动,气温会继续下降,因此有“数九寒天,冷在三九”的说法。不过,对于上海来说,三九或许还不是一年里最冷的阶段。上海一年内的最冷时段一般出现在1月下旬,部分年份也出现过2月上旬最冷,因此,通常而言,上海的“四九”会比“三九”更冷一些。

冬至这天太阳直射南回归线,是北半球各地白昼时间最短、黑夜最长的一天。

增热量 忌寒凉



冬季是养生的大好时机。岳阳医院呼吸内科黄海茵主任医师介绍,冬季养生重在滋补,可适当选用羊肉、牛肉、虾、韭菜、桂圆、木耳、栗子、核桃、甲鱼等食物;多吃些薯类,如甘薯、马铃薯等,蔬菜类如大白菜、圆白菜、白萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。冬季忌食寒性食物,应少吃荸荠、柿子、生萝卜、生黄瓜、西瓜、鸭等性凉的食物。食补时应遵循增加热量、少食咸、辨证施补等基本要领,还应注意的是许多疾病最易在这一时期发作,如呼吸系统、泌尿系统疾病,此时应及时治疗,暂停进补。

营养科马莉副主任医师推荐了一道冬至养生膳食:白汁鲫鱼。冬天鲫鱼肉肥味鲜,民谚有“冬鲫夏鲤”之说。鲫鱼还含大量的钙、磷、铁及无机盐,经常食用可补充营养,增强抗病能力。此菜可增强健康人的身体素质,也可做肝炎、肾炎、贫血、慢性支气管炎、体质羸弱等病人的保健食品。

新民手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆 文案/王蔚 马丹 邵阳
编辑/钱澄琛 手绘/邵晓艳

