

# 冬至

## 『数九』声中盼春归

一年一冬至，一岁一安康。北京时间12月22日11时27分将迎来冬至节气，这是一个天寒地冻的时节，也是一个遥望春天的时节。商丘市多位民俗专家告诉记者，冬至是北半球各地白昼时间最短、黑夜最长的一天，并且越往北白昼越短，北极会出现极夜现象。而盛极则衰则是亘古不变的自然规律，待过了“冬天的至极”，在冬至日之后，随着太阳向北移动，白天就开始一天天逐渐变长了。自古以来就有从冬至起数九个九天（即八十一天）的风俗。从心理意义上讲，“九”与“久”谐音，意为冬日漫漫久长，盼望着春天早点降临。毕竟熬过数九寒天，便会迎来下一个温暖的春天。



本报融媒体记者 张坤



### 天寒日短 消寒取乐

冬至最有趣的莫过于“入九”以后，文人、士大夫者流，进行所谓消寒活动。“消寒会”又名“暖冬会”，始于唐朝，与冬至这个节气密切相关。据五代王人裕撰《开元天宝遗事·扫雪迎宾》所记，唐朝时，长安有一位巨富叫王元宝，冬天下大雪的时候，他命仆人将坊巷的积雪打扫干净，自己亲自站到巷口迎接宾客，大摆宴席，饮酒作乐，称“暖寒会”。自此之后，冬至这一天开始“进九”，文人雅士每逢“九”（如九、十八、二十七），都会举行规模不等的“雅聚”，轮流做东，相约九人饮酒（“酒”与“九”谐音），席上用九碟九碗，成桌者用“花九件”席，以取九九消寒之意。围炉吟诗作画，或雪窗对酌，以为娱乐。潘宗鼎编纂的《金陵岁时记》说：“吾乡当冬至后，九人相约宴饮，自头九至九九，各主东道一次，名曰消寒会。”文人墨客饮酒之余，兼及韵事。

林则徐、顾莼、夏修恕、程恩泽、吴椿、梁章钜、潘曾沂等，因集会地点在宣武门外宣南地区，又称宣南诗社、宣南诗会、城南吟社等。清阙名《燕京杂记》说：“冬月，士大夫约同人围炉饮酒，迭为宾主，谓之消寒。好事者联以九人，定以九日，取九九消寒之义。余寓都，冬月亦结同志十余人，饮酒赋诗，继以射，继以书画，于十余人，事亦韵矣。主人备纸数十帧，预日约至某所，至期各携笔砚，或山水，或花卉，或翎毛，或草虫，随意所适。其画即署主人款。写毕张于四壁，群饮以赏之。”近代学者夏仁虎在《岁华忆语》中则追忆道：“金陵文人，率有消寒会。会凡九人，九日一集，迭为宾主。饌无珍馐，但取家常，而各斗新奇，不为同样。岁晚务闲，把酒论文，分题赌韵，盖兼集之近雅者。”

清朝时，消寒会在北京一度盛行。清朝嘉庆、道光年间，以翰林院官员为主的文人在冬至日后组织联谊活动，以“雅集”为主，兼论古今。如嘉庆九年（1804年），翰林院庶吉士陶澍发起成立消寒诗社，主要成员有陶澍、

《红楼梦》第九十二回写宝玉道：“必是老太太忘了，明儿不是十一月初一日么？年年老太太那里必是箇老规矩，要‘消寒会’，齐打伙儿坐下，喝酒说笑。”这是高鹗续书中提到的消寒会——这说明除了文人雅士，消寒会亦是旧时贵族豪富冬至起消闲取乐的流行集会。

### 冬至如年 终有归属

据民俗专家介绍，古人一向很看重冬至节气，有“冬至大如年”的说法，且有庆贺冬至的习俗。所谓“肥冬瘦年”，即宁愿过春节时节俭，也不能在冬至虚度之意。民间用各种食物互赠，叫“冬至盘”，并互相庆贺，称“拜冬”。早在周朝，先民们便把冬至视为一年之岁首，即春节，周代的正月就是农历的十一月；汉代，冬至被列为“冬节”，朝廷、官府一律放假休息；唐代之后的历朝，把冬至与岁首并重，文武百官放假七天。

《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是吉日，应该庆贺。《晋书》上记载：“魏晋冬至日受万国及百僚称贺。”说明其对冬至的重视。

在我国北方有冬至吃饺子的风俗，寓意团团圆圆。清人金孟远有《吴门新

竹枝词》云：“冬阳酒味色香甜，团圆围炉炙小鲜。今夜泥郎须一醉，笑言冬至大如年。”每年冬至这一天，饺子是必不可缺的，正所谓“冬至到，家家户户吃水饺”。这种习俗，据说是因纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。冬至吃饺子，是不忘医圣张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

陆游在《辛酉冬至》中写道：“今日日南至，吾门方寂然。家贫轻过节，身老怯增年。毕祭皆扶拜，分盘独早眠。惟应探春梦，已绕镜湖边。”从这首诗亦能看出人们将冬至视为“增年”。当时也把冬至称为“冬节”，“冬节”吃汤圆即增加一岁，因此也有人打趣，冬至不吃汤圆会青春永驻。传统的闽台民间则认为每年冬至是全家人团聚的节日，这时外出的人要回家过年、祭拜祖先、三茶五酒，才算年终有所归属。

### 气始冬至 自我收藏

冬至还是养生修心的大好时机。“气始于冬至”，生命活动将在冬至后开始由衰转盛，由静转动。而冬至是为健康“储蓄”的最好季节。冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。人在此时需要顺应时令，把心神多留给自己，遵循“冬藏”的蛰伏之道，做到多储蓄、少透支，方能修复精力、健康有神。

可以说，冬至也许是一个十分寂寞的季节，然而人有时是需要甘于寂寞的，让太多的碎片信息、内耗和身外之物在这个节气里做减法，既不完全掏空心力，也不完全松垮，用自我收藏的状态塑造出更好的生命质量。现在很多人即使累了还想看手机，在本该收摄的时候强行外开，动用了身体的宝贵资源，比如肾精。久而久之，皮肤、头发、嘴唇的颜色以及皮肉的充盈度都会有枯竭感，就是中医里说的“阴虚”。“会累丑”这件事，是真的。多数动物会冬眠，人是不能在冬日里完全躺

平的，但可以为自己放慢步调，节省心力，笃定来年还有很大的周转和发展空间。

因此，从冬至起更需要少熬夜，少焦虑，少耗散，多休养，多进补，多开心，避凉保暖，均衡饮食，适量运动——充分抚慰和照料好自己的深层心神，开春绝对会有更充沛的状态。要知道美和健康从来不会突然发生，它们是在岁岁年年和一个又一个节气中延续而来的。

曾有一位名医说过：“我想天地万物与节气的运变的确为人们提供了一条可供参考的路径。当然，人各有志，可选可不选，可信不可信，但在规律的呈现上，它们是真实不虚的。而安身立命即是人间道，把生养好也是在做好有远见的事，即使在快时代，我们也要允许自己有一些慢下来的耐力和决心。”

杜甫《小至》诗云：“天时人事日相催，冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线，吹葭六琯动浮灰。岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅。云物不殊乡国异，教儿且覆掌中杯。”河边的柳树终将泛绿，山上的梅花正冲寒欲放——最寒冷的冬至恰是滋养和孕育斑斓春日的温床。

