

# 冬至为何被称为“亚岁”？ 为啥吃饺子？

“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”冬至是冬天的第四个节气，也是人们常说的“四时八节”之一，兼具自然与人文两大内涵。

传统的二十四节气蕴含着中国古人尊重自然、顺应自然、与自然和谐相处的智慧。冬至如何测定？为什么它又被称为“亚岁”？上海社会科学院文学研究所助理研究员程鹏告诉中新网记者，早在春秋时代，中国古人已经测定出冬至。古代对冬至非常重视，有“冬至大如年”的说法。

在饮食方面，冬至的美食除了汤圆、饺子等，还有赤豆粥，赤豆在古人心中是辟疫辟邪的食物，赤豆粥是一种有特殊攘疫功用的节令食品。



## 1 如何测定冬至？

根据古籍记载，早在春秋时代，中国古人已经使用土圭观测太阳的方式，测定出冬至。

冬至日最重要的仪式性活动是祭天祀祖。民间一般有祭祀祖先的风俗，如一些地方文献中就记载了冬至的祭祖节俗。它如何测定？

根据古籍记载，早在春秋时代，中国古人已经使用土圭观测太阳的方式，测定出冬至。

冬至日最重要的仪式性活动是祭天祀祖。民间一般有祭祀祖先的风俗，如一些地方文献中就记载了冬至的祭祖节俗。



## 2 冬至怎样养生？

在生活方面，冬至是养生的重要时节。人们可以多吃补益身体的食物，如莲子、芡实、薏仁、大枣、银耳、羊肉等。

在生产方面，冬至前后是积肥造肥的好时机，同时要做好防冻工作。在南方一些地区，冬至还是酿酒的重要时节，许多地方冬至也有喝冬酿酒的习俗。

## 3 为何冬至又被称为“亚岁”？

冬至的重要性主要体现在其时间节点上，人们认为这是“日行南至，往北复返”的转折点，此后太阳高度回升、北半球各地白昼逐日增长。

古人认为冬至是个吉祥的日子，是阴阳二气的自然转换，预示否极泰来，值得庆贺。因此，

冬至的重要程度并不亚于新年，于是冬至又称为“亚岁”。据记载，周人以冬十一月为正月，冬十一月一日为岁首。周人的岁首与冬至日期同在阴历十一月，因此有说从周时期起周人就有在冬至(十一月)祭祀的活动。

## 4 “数九”日期如何计算？

所谓“数九”，一般指从冬至算起，九天为一个单位，每九天算一“九”，依此类推，一直数到“九九”八十一天，即为“出九”或“完九”，此时寒气已尽，冬寒就变成春暖了。民间“数九”的习俗主要与“数九”歌谣、九九消寒图有关。

## 5 吃饺子、汤圆有啥寓意？

冬至的饮食习俗十分丰富，不仅限于饺子和汤圆。

北方冬至吃饺子和馄饨的习俗较普遍。冬至吃饺子，传说之一是纪念“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩，有“消寒”之意，“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谚流传至今。

冬至食馄饨则是为了破阴释阳，馄饨形如阴阳未分时的一团浑沌，在阳气始生的冬至日，人们食用馄饨，以模拟

的巫术形式，破除阴阳包裹的混沌状态，支助阳气生长。

江南流行冬至吃汤圆。“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团圆”，人们于冬至日凌晨用它献神祭祖，然后阖家团聚共食，称为“添岁”。

民间有“吃了汤圆大一岁之说”。有些地方在冬至时吃的圆子亦有独特之处，比如蒸的粉团，或用酒酿做的酒酿圆子；或者在馅料上会有所差别。

## 6 “祈寿添岁”之俗有何讲究？

古时曾将冬至作为新年，民间的“贺冬”实质上就是“贺年”，现今民间冬至节中诸多习俗正是古代年俗的传承。

相传，人们在冬至

节间要互相馈赠节礼物，在冬至前一夜要守冬，如年节守岁，因此将冬至前夜称为“冬除”或“除夜”。

冬至很早就有了祈寿添岁的民俗，妇女会给家里的长辈

奉献新作的鞋袜，古代称之为“履长至”，此习俗不仅是帮助老人过冬，还有重要的民俗礼仪意义，通过这样的献履仪式，祝愿长辈在新岁之始，以新的步履与时俱进，健康长寿。

## 7 古人有哪些“御寒神器”？

冬至之后，天气比较寒冷。古人也有“御寒神器”，如手炉、足炉、熏炉等。

其中，普通家庭常用的取暖用具是“汤婆子”，类似于热水袋，一般用锡、铜等多种材质制成椭圆形或南瓜

状的瓶子，灌入热水，睡前放在被窝里，晚上睡觉便会十分暖和。

据说，“汤婆子”在宋时已有，又称“锡夫人”、“汤婆”、“脚婆”，婚嫁时还会作为送礼的物件，甚至有些汤婆子还会传给几代人。

## 8 文化内涵如何传承？

岁时节日的重要功能之一，就是调节服务民众生活。当下，传统节日中的部分文化内涵，如沟通密切家庭及社区人际关系的部分等，仍对当代生活有着重要的意义。

以冬至来说，虽然历法改变后其标记时间的意义有所弱化，但对于酿酒、腌制腊肉等生产生活来说，冬至仍是重要的时间节点。

在传承传统节日时，要考虑到它与当代社会的适应与契合，挖掘其中带有生活情趣的一些民俗事项，作为文化资源进行开发利用。

如冬至的九九消寒图，不仅可以作为文创开发的重要资源，也是对传承传统文化气文化、丰富当下的节日传统有着重要意义。

(据中国新闻网)

## 天气变冷 别让“脑卒中”来敲门

近日，气温下降导致不少医院接诊的“脑卒中”患者增多。为何寒冷天气容易引发脑血管疾病高发？哪类人群需要特别警惕？羊城晚报记者采访了中山大学附属第三医院神经内科主任陆正齐教授。

### 气温骤降容易诱发脑卒中

脑卒中是急性脑血管意外的统称，俗称“中风”。陆正齐特别提示，老年人是脑卒中高风险人群，尤其要警惕卒中的发生。

专家介绍，气温变化与脑卒中患病风险密切相关。温度每降低1摄氏度，罹患脑卒中的风险升高1.13%，卒中死亡风险升高1.2%。这可能是由于气温变低后，容易导致血管收缩，收缩后血管内血液随之变少，老年人血管弹性差，如此一来便会加重脑的供血不足，如果再加上患者本身又有高血压、高血脂、糖尿病等，还会加剧脑梗死的发生。

### 想要平安过冬，注意做好这几件

陆正齐表示，老年人或有卒中高危因素的人群，如患有高血压、糖尿病、高脂血症且控制不佳的人群，有心房颤动、颈动脉粥样硬化、睡眠呼吸障碍及偏头痛的人群等。

首先要寒冷天气里做好防寒保暖措施，实时留意外部天气的变化，及时增添衣物，戴帽子、口罩等，以防受凉。

第二，健康饮食。每天饮食种类应多样化，保证量和营养的摄入。老年人饮食，每日食盐不超过5克，少油饮食，控制胆固醇、碳水化合物摄入，避免饮酒。

第三，科学运动。健康成年人每周参加3-4次有氧运动，每次持续约40分钟以上，如快走、慢跑、骑自行车等，中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。

第四，基础疾病患者一定要做好高血压、冠心病、糖尿病等疾病的日常管理，定期体检复查，接受专科医生治疗，遵医嘱药物治疗。(据羊城晚报)

## 冬季谨防“寒包火”

冬季北方气候干燥，很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为，这主要是由于体内火所致。

有人感觉上火了，想靠少穿衣服的方法降火，这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散，如果靠外面的寒气去火，容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式：一种是以急性感冒的形式表现出来，出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状；另一种是以慢性的形式表现出来，即身体感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题，推荐萝卜配生姜煮食，生姜去外寒，萝卜清里热，搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药，如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等，各取10克混合代茶饮即可。另外，也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招，可有效防治因气候寒冷引起的一些上火症状。太溪穴是足少阴肾穴，位于足内踝，在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激，气上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平躺的姿势，用手指按揉，揉按时一定要有力酸痛感。

(据人民网)

