



壹

立冬: 古代四时八节之一

一般每年11月7日或者8日立冬，是二十四节气中的第19个节气。太阳到达黄经225°，日照时间继续缩短，正午太阳高度继续降低。《孝经纬》记载：“斗指乾，为立冬。”《月令七十二候集解》记载：“立，建始也。冬，终也，万物收藏也。”从立冬这天开始，冬季到来。冬的本意是终，一年中的最后一个季节，稻谷收割归仓，动物准备冬眠，规避寒冷。

立冬是古代四时八节之一，和立春、立夏、立秋合称四立或者四仪。唐朝诗人元稹的《咏廿四气诗·立冬十月节》写道：“霜降向人寒，轻冰渌水漫。蟾将纤影出，雁带几行残。田种收藏了，衣裳制造看。野鸡投水日，化蜃不将难。”天寒水冻，月影瘦、雁南飞，作物收获，寒衣制成。后两句则是典故。每个节气的15天中，5天为一候，一共三候。古人根据气候特征和特殊现象，给每个节气的三候分别起了名字。

关于立冬，一候水始冰，水面初凝，未至于坚也。冰寒于水，是水和冰的结合，冬寒水结，是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。二候地始冻，立冬以后5天，土气凝寒，未至于拆。冰壮为冻，地冻为凝结，“霭霭野浮阳，晖晖水披冻”。三候雉入大水为蜃。

立冬以后，水慢慢结冰，尤其是北方，却并不坚固。立冬之时，便是冰冻开始之时。冰冻三尺，非一日之寒。气温降到零度，经过霜冻，泥土的表层会出现一层薄冰。

雉指野鸡一类的大鸟，东汉郑康成、高诱、《淮南子》、南朝顾野王的《玉篇》都注解蜃为大蛤。立冬以后，野鸡一类的大鸟不多见了，但是还能够看到和野鸡的线条、颜色相似的大蛤（河蚌类），古人便认为雉变成了大蛤。



清朝聂璜《海错图》之“雉入大水为蜃”。

今日立冬 “养藏”为重

今天立冬，作为二十四节气中的第19个节气，从这一天开始，冬季正式到来，万物收藏。立冬分为三候，一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。作为和冬季有关的节气，立冬和冬至的区别体现在概念、日期和气候3个方面。从传统文化上来讲，有“冬至大如年”一说。春生、夏长、秋收、冬藏，立冬以后，古人在精神、起居和饮食方面，讲究的都是一个“藏”字。

