



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。蟾将影影出，雁带几行残。田种收藏了，衣裘制造看。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，是水和冻的结合，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、秋敛、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。



贰 二十四节气是非遗

二十四节气，是古人按照黄河流域的气候规律总结、制定的，反映太阳的运行周期、气候变化和物候情况，对农业生产和日常生活有指导意义。二十四节气的每个节气大约间隔半个月，分列在12个月里，每个月有两个节气。“节”指一年中的一个阶段，是草木新的生长点，“气”指气候。古人根据每个阶段的气候变化、物候现象、农事活动，制定了名称。立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒等12个节气，每个月的第二个节气称为中气，雨水、春

分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒等12个中气。节气和中气交替出现，分别历时15天，后来统称为节气，即二十四节气。

2006年5月20日，二十四节气作为民俗项目经过国务院批准，列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2016年11月30日，联合国教科文组织正式通过决议，把我国申报的“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

叁 冬至和立冬的区别



立冬和冬至有区别吗？春秋时期，用土圭（立杆测影）测量日影长短，日影最长、太阳移到最南端的一天是冬至。

第一是概念不同。立冬的冬是终了，这天开始冬季来临。冬至这天，北半球白天短，黑夜长，进入数九寒天。第二是日期不同。立冬一般在每年11月7日或者8日，冬至一般在每年12月22日。第三是气候不同。立冬以后不算太冷，冬至则进入一年中最冷的时候。

冬至是我国传统历法中历算的起始日，表明阴气重，也表明

阳气开始生发，就像黎明前的黑暗时刻。

从传统文化上来说，冬至比立冬重要，有“冬至大如年”的说法。古代有冬至节，也称为过小年。文武百官向天子朝贺，民间互相拜贺、宴请，百姓吃馄饨，象征咬破混沌天地，迎来新生。

南方冬至有吃汤圆的习俗，汤圆也称为汤团、冬至团，不仅用来祭祖，也用来亲友互赠。

汉朝开始，冬至有贺冬的习俗，也称为拜冬。东汉崔定的《四民月令》记载：“冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。”冬至这天，宋朝人更换新衣，庆贺往来。清朝则“至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之拜冬。”顾禄的《清嘉录》有此记载。

肆 起居调养以“养藏”为主

立冬后，古代讲究的是一个藏字。我国最早的医学著作《黄帝内经》记载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若以有得。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这段文字提供了立冬以后的精神、起居和饮食调养的具体方法。

立冬后，人体的阳气也要随着自然界的转化潜藏于体内，调养应该以敛阴护阳为根本。白居易的《岁晚旅望》写道：“万物秋霜能坏色，四时冬日最凋年。”寒冷的时候，不要因为扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气。”早睡晚起，日出而作，保证睡眠，有利于阳气潜藏、阴精蓄积。人体的阳气就像太阳，阳气不足就会失去新陈代谢的活力。所以，立冬以后，古人崇尚养藏。

伍 立冬拜望老师

立冬后，学董带领家长和学生，端着方盘（盘中放置四碟菜、一壶酒、一只酒杯），提着果品和点心拜望老师，称为拜师。

此外，冬季夜晚最长，又在农闲季节，是开办冬学的最好时间。冬学是短期的义学。北宋印刷术的发展，让识字书籍开始流行，教育比前朝更加普及，在太学之外兴起了义学。义学最初由范仲淹创办，是私人或者宗族专门为孤寒子弟设立的学堂，免费读书还管饭。冬学多设在庙宇或者公房里，教员主要聘请本村或者外村人，并适当给予报酬。陆游写道：“儿童冬学闹比邻，据案愚儒却自珍。授罢村书闭门睡，终年不着面看人。”“农家十月乃遣子入学，谓之冬学。所读《杂字》《百家姓》之类，谓之村书。”

延伸阅读

饺子源自东汉

北方立冬吃饺子的习俗已经流传了上百年，立冬是秋冬相交的日子，而饺子则有“交子之时”的意思。形状像耳朵的饺子原名“娇耳”，是东汉“医圣”张仲景发明的，“祛寒娇耳汤”的故事流传至今。

建安年间，张仲景到长沙做官，每逢初一、十五在衙门大堂行医救人。官职期满，张仲景告老还乡，在路上看见许多百姓由于寒冷耳朵都冻坏了。于是，张仲景在黄河边支起一口大锅，把羊肉、辣椒和驱寒的药材放进去熬，捞出来切碎，包在面皮里下锅煮。所以，立冬吃饺子也称为“安耳朵”，更有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。

立冬吃饺子还有讲究，把出锅的饺子摆放在筛子里，凉一下，把水滴干净再吃。《礼记》记载：“食瓜亦祭先也。”古人认为瓜代表结实，所以立冬要吃瓜馅的饺子。三国时期，饺子称为月牙馄饨，魏晋南北朝称为馄饨。从唐朝到清朝以前，饺子的形式就基本固定了。饺子在清朝，则称为煮饽饽、麦穗、小老鼠。清朝宫廷，立冬的习俗是吃涮羊肉，也称为涮锅子。羊肉属于温补，有利于五脏，五脏热了，自然可以抵御寒冷。



唐朝墓葬出土的“饺子”。

据《每日新报》等