万物归藏　天地疏朗

本报记者　**黄敬惟**

当太阳行至黄经225度，立冬节气如期而至。这是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的起始。《月令七十二候集解》中将冬解释为“万物收藏”。在古人看来，冬天是万物归于内敛的时节。天地在此时放慢了脚步，也为来年的生机勃发开始积蓄力量。

水冰地冻寒渐生

一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。通过对自热的细致观察，古人这样总结此时的物候。立冬节气到来，水面初凝薄冰，土壤表层开始冻结，寒气向大地深处渗入；雉鸟等渐渐隐去踪迹，水边外壳纹路与之相似的大蛤却多了起来……

以今日观点来看，古人“雉入大水为蜃”的浪漫想象或许并不严谨，但也一定程度上体现出先民对生命形态变化的理解。世间万物的“归藏”不意味着消失，而是转换为另一种形式，依然留存于天地之间。

从气象学统计来看，立冬前后全国性寒潮频繁出现，气温下降迅猛，正所谓“一天冷过一天”。此时，冷空气渐成气候，霜冻线南推至江苏南部、安徽南部至湖南中部一线，天地间铺陈开一派疏朗、清冽之色。

农事也随之转入“藏”的节奏。东北地区大地封冻，作物进入越冬期；江淮地区“三秋”收尾；江南地区正忙着抢种晚茬冬麦，抓紧移栽油菜；华南则是“立冬种麦正当时”。此时，华北及黄淮地区等还要在田间土壤“夜冻昼消”窗口期抓紧冬灌，补充土壤水分，以水防冻，防止“旱助寒威”。这样可以将更多热量与水分封存在土层之下，供来年作物根系苏醒时慢慢取用。

不过值得注意的是，中国幅员辽阔，南北并不同步入冬。在立冬节气前后迈入冬季门槛的，主要是北方地区。长江流域则往往要到小雪节气前后才真正算得上入冬，而此时华南地区甚至仍处在秋夏转换之际，偶尔还会有风和日丽的“小阳春”。

食补贺冬暖人心

自古以来，立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，是农耕社会中重要的传统节日。

周代已有“迎冬”之礼。据《吕氏春秋》记载，立冬之日，天子要亲率三公九卿等“迎冬于北郊”，还要赏赐冬衣、抚恤孤寡。《续汉书》中还记录了汉代进行迎冬时所用的服饰、车旗颜色。汉代人以黑色为北方和北方之神的象征，迎冬之礼使用黑色服饰、车旗也彰显了祭祀的庄重。

如今，中国不少地区依然保留着在立冬进行祭祀的习俗。人们用准备好的贡品祭拜，感谢土地和祖先的庇佑，许下对来年幸福生活的期望。

在民间，立冬还有“贺冬”“拜冬”等往来之俗。宋代人们在立冬之时要更换新衣、庆贺往来；清代《清嘉录》记载了当时人们“拜冬”的场景，士大夫在家中拜贺尊长、出门拜谒，普通人也要换上新衣相互作揖行礼。

在岭南地区，融武术、舞蹈、音乐等于一体的醒狮素来被认为是驱邪避害的吉祥瑞物，每逢节庆或有重大活动，必有醒狮助兴，立冬自然也不例外。每当此时，神态矫健、色彩艳丽的醒狮表演如约而至，锣鼓与喝彩声里写满人们对生活的热忱。

舌尖上的立冬意趣更是暖心。俗话说“立冬补冬补嘴空”，人们辛勤忙碌一年，到了立冬这天，当然要吃点好的，补一补身子、犒劳一下自己。

北方补冬重温补。热气蒸腾的铜锅涮肉，羊肉温而不燥，蘸上醇厚的麻酱，一口下去，从胃里暖到指尖。吃饺子也是立冬的食俗之一，饺子谐音“交子”，人们用吃饺子提醒自己冬天的到来。

南方的补冬则另有章法。不少江苏人记忆深处，立冬离不开一碗又香又糯的咸肉菜饭，霜打后的青菜、肥瘦兼有的咸肉丁，配上糯滑香甜的新米，只消一口就能温暖整个冬天；闽台一带讲究立冬吃姜母鸭，紧实耐煮的鸭肉加上辛辣味足的老姜，气血双补；吃汤圆、糍粑等糯米制品更是南方不少地区共通的习俗，糯米性温暖胃，搭配上红糖、芝麻，口感香甜，滋补身体。

各地不同的气候特点和历史传承，造就了各具特色的丰富节俗。然而，无论人们在这一天做什么、吃什么，共通的是在即将迎来万物收藏的冬季之前，用情意融融的人间烟火温暖彼此。

内敛安定养精神

中国古人眼中的立冬之“藏”，在客观物候，更在精神世界。万物收藏的冬季到来，粮谷入仓，天地去繁就简，世间万物一点点安静下来。古人在这一日所体会到的，是精神上的内敛。

宋代仇远在《立冬即事》中，用一句“细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄”写出秋冬之交的庭院景色韵致，以细腻的感官描写勾勒立冬时节的物候。后一句“小春此去无多日，何处梅花一绽香”则描摹出冬日蕴藏的生机，也寄托了诗人对时光流逝的敏锐感知和对未来的含蓄期盼。

宋代诗人陆游晚年退居故乡山阴，他在《立冬日作》中写居室逼仄、炭不足温，但末句却转至“平生师陋巷，随处一欣然”的乐观。“授衣”“始裘”的寒冷冬日到来，诗人的物质生活不算富裕，但精神上的丰饶为他带来不受外境动摇的泰然自若。所谓“养藏”，养的正是这份无论处境如何，皆能自得欣然的豁达。

中医经典《黄帝内经》中说，“冬三月，此谓闭藏”，提示人们起居节奏应当与天时同频。在中医看来，冬季养生的要诀正是“志若伏若匿”，不向外界过度索求，寻求内心的安定。

春生夏长，秋收冬藏。立冬到来，大自然将万物收敛于留白，人们把力气收进一饭一眠的呼吸之间。

这份古老的养藏智慧，对今人同样适用。在即将到来的冬日里，我们不妨适当从纷乱繁华的日常中“抽离”，为自己辟一片安静的内心空间，借冬日的静谧沉淀思绪，为前行积蓄更多力量。



立冬是冬季的第一个节气，朔风渐起，万物敛藏。南北辉映的狮舞非遗，则以蓬勃生机唤醒冬日活力，是流传最广、群众基础最深厚的非遗项目之一。在醒狮习俗盛行的广东佛山地区，狮头彩扎这一民间工艺，也被列入国家级非遗名录。

■节气趣谈

晒冬记

李东旭

立冬过后，太阳就金贵了。

老家每年都要在这时候开始“晒冬”。天气渐渐冷了，可日头还好，不毒也不烈，温温地照着。家家户户的院子里、屋檐下、竹竿上，便都挂满了东西。萝卜切成片，摊在竹筛上；白菜用麻绳穿了根，一串一串地挂在墙上；还有红薯，刚从地里刨出来，带着泥，一筐一筐地摆在廊下，等日头把泥晒干了，好下窖存着。

母亲晒萝卜，总是拿一把快刀，把萝卜先切成薄片，再改刀切成条，一刀下去，粗细均匀，像比着尺子。切好的萝卜条在竹筛上摊开，不叠不压。晒上两三天，萝卜条就蔫了，缩成一小条一小条的，颜色由白转黄，摸着软塌塌的。母亲把它们收进坛子里，撒上盐、辣椒面、花椒粉，揉匀了，压实，封口。过半个月，萝卜条就成了腌萝卜干，脆生生，辣乎乎的，配白粥吃，能吃出满头汗。

除了菜，还要晒被子。这件事是我的活。母亲把被子从柜子里抱出来，搭在院子里的铁丝上。被子晒了一天，蓬蓬松松的。傍晚收被子的时候，我总要把脸埋进去，深深地吸一口气。那味道暖暖干干的，闻着就觉得安心。祖母说，晒了冬的被子，冬天盖着才暖和。我问为什么，她说：“太阳把寒气泡走了。”这话我信。晒过的被子盖在身上，像有人从背后抱着你。

古人把晒东西叫“曝”。陶渊明在诗中写：“息交游闲业，卧起弄书琴。园蔬有余滋，旧谷犹储今。”他说的是归隐后的日子，菜园里有菜，粮仓里有谷，晒晒太阳，弹弹琴。我想，这描写的不就是晒冬的日子么。

我家院子里有一棵老柿子树。初冬叶子落尽了，只剩一树红彤彤的柿子，母亲不摘，说要留着，等冻软了更好吃。那柿子就在枝上挂着，一天比一天红，一天比一天软。到了深冬，摘下来一个，撕开皮，里头的瓤稠稠的，甜得像蜜。我小时候最爱站在树下看那些柿子，盼着它们一点一点变软、变甜。现在想想，那大约也是晒冬的另一种方式，柿子在树上慢慢晒着，把一整个秋天都酿成了甜。

前几天打电话回去，母亲说今年又晒了萝卜干，还晒了几串红辣椒。她问我什么时候回来，说给我留了一坛萝卜干，一坛豆瓣酱，还有一床晒了三天的棉被。我握着电话，忽然觉得鼻子有些酸。

晒冬，晒的是菜，是衣，是一个人的念想。那些挂在墙上的、摊在竹筛上的、搭在铁丝上的，都是活生生的日子。它们不声不响地晒着，收干了水分，收浓了味道，也把光阴收成了可以收藏的滋味。等到雪花飘了，炉子升起来了，再拿出来一样一样地吃，一样一样地用。这时候就会觉得，冬天虽冷，可日子是暖的。

风物岁时记

统　筹：李　舫　张意轩
策　划：曹　磊　王　威　朱金宜　钟金叶　白　冰
插画绘制：王云飞　谢叶青　李超颖　刘　璐
版式设计：李超颖