冬至：阴伏阳升淑气回

张勤

【开栏的话】

传统节日蕴含着中国人对自然、时间和生活的独特理解，是中华优秀传统文化的重要组成部分。通过代代传承的丰富的文化活动，传统节日如一根情感纽带；通过节日形成的文化传统，可以在社会成员间，尤其是年轻一代中产生认同感，形成共同的文化认知。

今日开栏的“传统节日里的中国”将陆续刊发来自学术界、文化界人士的文章，介绍博大精深的中国传统节日，和读者朋友们一起，品韵节日文化，传承中华文明。

寒谷春生话冬至

中国传统节日依托于二十四节气为基础，反映了祖先对季节更替的重视。其中冬至、清明等既是传统节日也是自然节气。

黄钟应律好风催，阴伏阳升淑气回。
葵影便移长至日，梅花先趁小寒开。
八神表日占和岁，六管飞葭动细灰。
已有岸旁迎腊柳，参差又欲领春来。

这是宋代女诗人朱淑真一首《冬至》诗。所谓“阴伏阳升淑气回”指的就是冬至。这天是一年中白天最短、夜晚最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长，所谓“阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰‘冬至’”。在传统习俗中，冬至不仅是重要节气，也是重大节日，俗称“亚岁”，即仅次于“年”的节日，兼具自然与人文双重含义。

冬至的时间通常发生在公历12月21日至23日之间。冬至的历史来源与文化内涵根植于古代农耕社会。早在先秦时期，我们的祖先就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至。冬至是农作物生长的深冻期，人们需要做好过冬的准备。

因此，冬至在古代中国是农业社会中重要的时刻。先民们将丰收的农产品储存起来，包括粮食、蔬菜等，以备过冬之需。比如在冬至前后，他们需要选种，将合适的种子用布袋盛好，埋在背阴的地方。据（元）王祯《农书》卷二所记，“冬至日埋于阴地，冬至后五十日发取量之，息最多者，岁所宜也。”冬至日窖埋好，等到冬至过后五十天，开窖取出逐袋平量，其中息最多的，即本年宜于种植的谷种。

冬至作为农事活动划分点，在我国农耕传统中，常常以冬至为时间标识，用以确定农事活动先后秩序。如在（北魏）贾思勰《齐民要术》卷二引《氾胜之书》记云：“种稻，春冻解，耕反其土。种稻，区不欲大，大则水深浅不适。冬至后一百一十日可种稻。”这里记录了以冬至为时间，在其后百余天，待到土地解冻才能春耕的农事规律。

在民间也保留着与农业相关的俗谚。比如，“冬至一阳生”这一谚语表示从冬至开始，阳气逐渐生发，预示着新一年农事的开始。在农业社会，冬至往往被视为农事的划分点，它之后的日子是漫长的冬季，因此冬至既标志着丰收季节的结束，也预示着新的一年农事活动的开始。

冬至这一天因为是阴气开始蛰伏，阳气开始上升的关键时刻，所谓“阴消阳息”，（《大戴礼记》卷十三）因此古人对其极其重视，冬至成为中国重要的传统节日之一。东汉郑玄注《周礼·春官·宗伯》就有“昊天上帝冬至于圆丘所祀”的记载。《左传贾服注》中亦有类似记载。其书卷三云：“孟献子之言曰正月日至可以有事于上帝。”“注”云：“鲁以周公之故得以正月日至之后郊天，据此则所云正月日至者是夏正十一月冬至矣。”《史记·武本纪》中亦有“天子亲至泰山，以十一月甲子朔旦冬至日，祠上帝明堂。”的记载。据（元）脱因修、（元）俞希鲁纂《（至顺）镇江志》卷十所记“冬至贺冬”，注引《玉烛宝典》云：“冬至阴阳百物之始，日极南影极长，有后长之变……冬至阳生君子道长故贺。”故冬至又有了“贺冬”的俗称。

天子将冬至这一天作为祭天的重要日子，君不临朝，百官也随之休息，如《后汉书》所记：“冬至前后，君子安身健体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”无论是朝廷，还是民间，冬至这日是全体休沐之日，其传统一直延续到了清时期。据《重修太平府志》卷十所记，清嘉靖年间到了冬至这日，武将也有“放操”的传统，所谓“冬至放操歇冷此务农讲武之常规也”。李唐时期，冬至作为吉日，皇帝在这一天会接受百官朝贺。据唐萧嵩撰《大唐开元礼》“总目”记载，“皇帝元正冬至受群臣朝贺”。皇后也要接受一众皇子皇妃的朝拜，“皇后元正冬至受皇太子朝贺”“皇后元正冬至受皇太子妃朝贺”。天子贵胄非常重视冬至，民间亦如此。据《东京梦华录》卷十所记：“冬至十一月，冬至，京师最重此节，虽至贫者一年之间积累，假借至此日，更易新衣，备办饮食，享祀先祖。”即使是贫困之人，也会在冬至这日倾尽积蓄置办新衣，准备饮食祭祀先祖。

不仅如此，寻常百姓家，冬至皆有置备家宴的习俗。据（宋）周密《武林旧事》卷十所记，“冬至节家宴”。冬至这一天祭祖后需备丰富的家宴，举家齐贺冬日即将过去，寓意着来年的平安。所以冬至对于古代民众而言，有着“辞旧迎新”的意义，故冬至的前一天被视为岁末之日，俗称“亚岁”，其重要性不亚于春节。

（清）屈大均在《广东新语·事语》中就谈及广东民间有“冬至曰亚岁食鱠为家宴”的传统。阖家团圆成为冬至重要的文化内涵，由此便也出现了冬至吃糯丸的饮食传统，即“荐圆”之俗。“荐圆”就是将糯米磨成粉，然后做出汤圆一样的丸子。在闽俗文化中，认为冬至这天阳气开始萌发，取“阳像圆，阴像方”之意，故“为米丸以象阳丸圆也。”冬至这一天，家家户户揉米作丸，以求平安祥和，故冬至有了“冬至作米圆家众团乐而食谓之添岁古”。除了福建地区之外，同为南地的广东也有冬至食用糯食的传统。从《（道光）广东通志》卷九十二“冬至为米糍曰冬丸”的记载来看，广东地区冬至食用的冬丸种类繁多，其制作方式与口味，与人们现在所吃的“汤圆”极为类似。“白米浸至半月入白粳饭，其中乃舂、为粉，以膏脂润之鲜明而薄以为外。荼蘼露竹胎，玉粒鹅膏满。其中以为内则与茶素相杂，……又有以椰子、以芝蔴、以豆糠，为餈者以蕨、以葛、以菱、以茨菰、以甘薯为粉者。”在福州地区不仅有食的习俗，而且还有以糯丸为浆糊，粘贴门联，取阳气入户之意，正所谓“冬至粉米为圆祀先又粘门楹间取其圆以达阳气。”（《（万历）福州府志》卷四）

除了举家团圆之外，作为传统的节日，冬至还包含着“重伦理孝悌”的重要思想。据（元）《居家必用事类全集》之《乙集》所记：“冬至朔望，聚于堂上。丈夫处左西上，妇人处右东上，皆北向，共为一列。各以长幼为序共拜家长，毕，长兄立于门之左，长姊立于门之右，皆南向诸弟妹以次拜讫。”冬至这一天既要尊天祭祖，同时也要叩拜父母，弟兄姊妹之间也要彼此稽首互拜，以示尊重与友爱。这样的记载多保存于方志、县志等一类古籍。据《（万历）绍兴府志·风俗志》记载，在宋代绍兴等地有“冬至祀先以馄饨”的传统。又《（弘治）八闽通志》卷三记载，在明时期闽南一带，冬至这天要进行“冬至序拜”，所谓“冬至序拜，此节惟家庭自序长幼以拜。”冬至这一天不仅要尊亲祭祖，同时家族宗亲、兄弟姊妹间也要按照长幼的序列相互问候，体现出孝悌伦常之道。不仅家族内部，在一乡一县还有地方官员率众前往书院、学堂叩拜先贤的传统。如（宋）边实纂《（淳祐）玉峰志》卷上提到冬至这一日，“冬至县官率乡之宦贵士友，聚拜于学之明伦堂，会茶而散，礼仪雍雍，长幼有序。”从上述记载来看，冬至已经不再是一般意义上的节令节日，它还是我国古代重伦常尚教化的文化传统的一个重要标志。

▲《少年画历》，1916年第6卷第12期第4页局部。

▶丰子恺笔下的冬。

吃了冬至饭 一天长一线

作为有特殊时间意义的节令，古代人民不仅赋予了冬至深刻的文化内涵，同时在长期的生活经验、劳作经验中也中形成了特有的冬至节日饮食。由于冬至这一天标志着寒冷季节的正式开始，人们需要迎接寒冷天气，因此在饮食上形成了颇具特色的习俗。

中医养生学认为冬至是阳气开始升发的时间，人们需要通过食补的方面，适应寒冷的气候，来达到保健身体的作用。东汉崔寔《四民月令》中就提到了人们在冬至有进食黍糕的传统。据该书卷一所记：“十一月冬至之日荐黍羔。”“黍羔”即“黍糕”，用黄米制作的一种糕点。在上海地区亦有此俗。据《（正德）松江府志》卷四记载，冬至这一天，松江地区有做花糕，烹宰猪羊的传统，“冬至治花糕、刲羊豕”，随后还要“罢市交贺如首岁”。解放后在江苏吴中、常熟等地，冬至也依然延续着吃“冬至团”“冬至糕”的节日习俗。

从文献记载来看，冬至不但食用“冬至糕”，有的地方还有将其晾晒后加以保存，以待立夏食用的饮食习惯。据（明）李一楫《月令采奇》卷二所记，“冬至糕每留一二片悬于梁上，到立夏日取水浸煮，令软，分家众食之一。”这不得让我想起童年在外婆家食用的“猪儿粑粑”的快乐时光。外婆家在贵州遵义一个名叫“苟江”的小山村，每到冬至这一天，外婆和其他村民总是将提前准备好的糯米打成米浆，放入模具中，做成块状，由于白白胖胖的样子，被当地人成为“猪儿粑粑”。冬至做好的的粑粑食不完，老婆会将它们晾晒后用粽叶保存起了，一直到夏天都可以使用。这是一段美好温馨的记忆。

冬至南方食米糕，北方则有食饺子的习惯，民间自古就有“冬至饺子夏至面”的说法。在关于医圣张仲景“驱寒娇耳汤”的民间传说中，就保留冬至吃饺子的由来。相传张仲景长沙为官期间，一年大雪纷飞，张仲景看到南阳白河两岸的百姓在冰雪中衣不附体，其中不少人因为寒冷还冻坏了耳朵。于是张仲景就用辣椒、羊肉等驱寒的食材与药材一起煮，随后捞起剁碎，再用面皮包裹捏成耳形，放入锅中煮熟，做成“祛寒娇耳汤”给百姓服用。受伤的百姓食用后不多久，冻伤的耳朵痊愈了。于是就有了在冬至这一天，老百姓要吃饺子，以避冻伤耳朵的饮食习惯。除了“祛寒娇耳汤”之外，在北方一些地方因为饺子形状像古代元宝，也有了在冬至吃饺子，以求来年富裕的节日习俗。

除了米糕、饺子以外，羊肉和赤豆粥也是冬至我国人民喜食之物。据（梁）宗懔《荆楚岁时记》所载，“冬至作赤豆粥以禳疫”的习俗与共工氏之子死后为疫有关。该书记云：“共工氏有不才之子以冬至死爲疫，畏赤小豆故冬至日作赤豆粥以禳之。”赤豆，在传统医学中被视清热解毒之物，冬至为一年季节转换的关键时刻，阴气由盛转衰之时，体内一年集聚的阴冷湿寒之气需要散发出来，因此民间也有“赤豆辟瘟”的说法。这其实反映了中医对季节变化对人体的影响以及养生调理的认知。不仅赤豆，羊肉与羊汤也是冬至我国传统节令饮食。据宋李昉《文苑英华》卷595卷所记，唐宋时期冬至之日，皇帝会赐羊、酒等物用以表彰臣子，“谢冬至赐羊酒”。据《本草纲目》“兽部”所记，“羊肉大热五毒”，在冬至寒冷之时是祛寒绝佳之物。因此，在我国许多地区一直延续则冬至吃羊肉的传统。

从《易》的卦象来看，冬至卦象为坤，卦辞云：“坤：元、亨，利牝马之贞。君子有攸往，先迷，后得主，利。西南得朋，东北丧朋，安贞吉。”唐孔颖达《正义》云：“干、坤合体之物，故干后次坤，言地之为体，亦能始生万物，各得亨通，故云‘元亨’与干同也……”“西南坤位，是阴也……犹人既怀阴柔之行，又向阴柔之方，是纯阴柔弱，故非吉也。‘东北丧朋，安贞吉’者，西南既为阴，东北反西南，即为阳也。以柔顺之道，往诣于阳，是丧失阴朋，故得安静贞正之吉，以阴而兼有阳故也。”从这一段关于坤之阴的阐释上看，古人以冬至为至阴之时，所以需阳为其配，才能趋吉。结合古代明堂九室之制，冬至为正北“元堂太庙”，“元，始也。”即位数为“一”，与“明堂太庙”，北南相对，“明堂太庙”位数“九”，正阳。“羊”取“阳”之意，冬至食羊，符合易卦所言“去阴就阳，乃得贞吉”。因此冬至作为我国重要的传统节日，通过食“羊”得“阳”，以求平安吉祥，成为老百姓美好的期盼。

自古风俗亦相亲

中国阴阳八卦学说是中国古代哲学思想的重要组成部分，它对中国人的养生、饮食等文化产生了深远的影响。受其影响，中医食疗和养生都讲求人有寒热、阴阳属性，根据个体体质和环境的不同，食用不同性质的食物。通过食物的阴阳平衡，达到调整人体阴阳平衡的目的，从而维护身体的健康。

以冬至为例，中医注重根据季节的变化调理身体。通过四时养生的方法，人们可以适应不同季节的气候和环境，合理安排饮食和生活方式，提高适应力，减轻季节性疾病的发生。这对于当下快节奏的都市人群而言，从改善饮食结构、预防营养不良和慢性病，都具有积极的影响。

除了饮食之外，冬至这一天，人们还要举行一系列的仪式或庆祝活动迎接寒冷的到来。冬至不仅是重要的节令，对于我们而言，冬至还是一个颇有民族文化特色的节日。根据传统冬至前后是民间“过腊八”“祭灶君”的重要日子。

许慎《说文》释“腊”云：“腊 冬至后三戌祭百神”。两汉以来，人们有冬至后的第三个戌日开始晒制肉干，以之祭慰百神的传统，称之为“腊祭”。两节相差三个戌日。农历腊月初八是腊八节，时间上与冬至相近，因此在关于冬至的文化内涵中，祭祀灶神也称为其重要内容。

两汉之前，关于“腊祭”有多种说法。据应劭《风俗通义》所载，从夏到周，各有关于在岁末以多种祭品祭祀农神的传统，“夏曰嘉平殷曰清祀周曰大蜡”，意在感谢百神，祝祷丰收。出了“蜡祭”之外，周有“腊”祭，“腊”即“猎”，是为“田猎取兽祭先祖”之义。汉改“蜡”为“腊”，这样一来，祭农神之礼与祭先祖之礼合二为一，两汉统称为“腊祭”。郑玄在对《礼记·郊特牲》时亦有云：“祭谓既蜡腊先祖五祀也，于是劳农以休息之。”从汉延续至今，冬至后吃腊八粥成为了“腊祭”的主要内容。《（道光）昆明县志·风土志三》记云：“冬至大似年，腊八日作五味粥，二十三日祀竈。”到了清代中期，在昆明地区也还流传着冬至到腊八喝粥祭灶的传统。在太湖流域的渔民冬至自古亦有祭“冬至灶”的传统。

从人类学的角度而言，人类从生食到熟食，是人类文明发展历程中的一次飞跃，与火类似的“灶”同样如此。从农耕文化角度来看，“灶”的出现还意味着与土地关系的稳定。这是家庭、家族乃至于国家发展的基本物质条件，因此对“灶”的重视成为了我国传统文化中平安、兴旺的象征。即使在当下大多数的家庭已经不再使用传统的“灶”，但是其丰富美好的寓意依然在延续着。每年腊月初八，人们还以各种形式来祭灶。如张贴灶神的年画、灶神节放爆竹等。人们依然通过祭拜灶神，以求灶神的庇佑。在祭“灶”传统的背后，蕴含着的不仅仅是中国人对未来的一种美好的愿望与期盼，而且还包含着中国传统文化强调与自然的和谐共生的思想。

在冬至这一天，人们通过祭灶的节日和仪式，表达对大自然的感恩之情，包括对农田的感激、对丰收的庆祝等。同时也在祭祖环节中，表达了对祖先的敬仰和感恩，这是我国传统孝道思想的延续。父母带领子女祭灶祭祖，以言传身教的方式传递着中华民族美好的品德。从社会责任的角度上看，感恩不仅局限于家庭，也涵盖了社会责任。人们通过各种慈善、公益活动，回馈社会，表达对他人的感激之情。这也是为什么在现代社会中我们必须继承与发扬中华优秀传统的原因。以冬至、腊八祭灶这些传统中国节日习俗为例，在中国传统文化中，与自然和谐共生的传统、感恩思想共同构成了一种对生活、家庭和社会的感激之情。这一思想体系体现了对于亲情、友情、社会和自然的敬畏和感恩，为现代中国注入了深厚的情感和价值观。

但逢节序添诗轴

除了节日节令的文化意义之外，冬至也是中国古典文学中常见的文学意象。冬至作为一年中的分水岭，常被用来反思岁月的流转，表达对时光流逝、生命脆弱的感慨。古代文学作品中的一些冬至诗歌或篇章，常常寄托着对人生、命运、时光的深刻思考。

以唐宋两朝作家来看，唐代白居易、杜甫、郑遨、杜牧，宋代苏轼、范成大、吴文英、阮阅、曹彦约等都留下不少描写冬至的诗词。“邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。想得家中夜深坐，还应说着远行人。”这是白居易在《邯郸冬至夜思家》的诗句，表达了诗人远在他乡的人在冬至夜晚想念家人的情感。杜甫《冬至》“年年至日长为客，忽忽穷愁泥杀人”。同样是描写冬至同在异乡为异客的心境，不过杜甫借冬之至寒寓其一生的漂泊流浪之苦。冬至既是阴寒之刻，同时也是春的预兆，纵使有百般无奈、万千遗憾，终将可以“着意调停云露酿，从头检举梅花曲。纵不能、将醉作生涯，修拘束！”（范成大《满江红·冬至》）

冬至是一年中白天最短、夜晚最长的时刻，天气寒冷，这样的氛围常被用来描绘人情的冷暖。因此在古代文学作品中，冬至常被运用为抒发思乡之情、寄托爱意、表达离愁别绪等情感的背景。冬至以其丰富的节气节令内涵和独特的自然景观为古代文学提供的丰富素材，使得古代文学作品在描绘自然、表达情感、反映社会风情等方面呈现出多样性和深刻性。

总的来说，冬至在中国传统文化中有着深刻的内涵，既体现了人们对自然的敬畏和感激，也弘扬了家庭和社会的团结之美，是一个充满着仪式感和祝福的重要节日。在即将到来的冬至，你会选择什么样的方式来庆祝呢？

（作者为复旦大学中文系副教授）