



近日,小朋友在市农科院马岙基地采摘棉花 记者 张磊 摄

# 今日立冬,岁月藏新 老底子舟山人会在立冬时节吃冬带鱼、拜师学艺

□记者 张莉莉 通讯员 木易

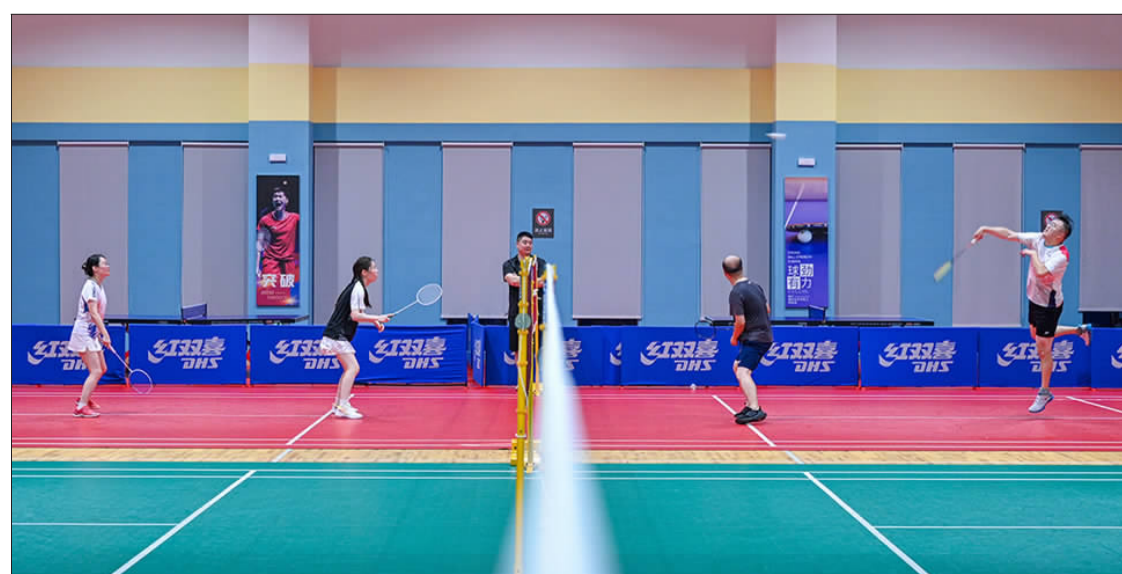
倏忽秋已尽,今朝恰立冬。立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”。“四立”标示着四季轮换,反映了物候、气候等多方面变化规律,春生、夏长、秋收、冬藏。进入“立冬”,草木凋零、动物蛰伏,世间万物也都趋于休止。



六横橘子大量上市 记者 沈磊 摄



立冬时节赏民俗 记者 陈永建 摄



岛城最近气温骤降,市民运动热情却高涨,高新区的一体育活动中心里,羽毛球爱好者“激战”正酣 记者 沈磊 摄



市民在海山公园拍照,留住秋天的色彩 记者 陈永建 摄

## 立冬是民间重要的季节节点

《月令七十二候集解》曰:“十月节,立,建始也,冬,终止,万物收藏也。”立冬不仅停留在冬天开始的意思上,同时也表示冬季开始,万物收藏,归避寒冷的意思。

立冬是中国民间非常重视的季节节点之一,在古代社会也是“四时八节”之一。三国时期东吴人赵爽注释《周髀算经》时,对“八节”的注释为:“二至者,寒暑之极;二分者,阴阳之和;四立者,生长收藏之始;是为八节。”“二至”为夏至和冬至,“二分”为春分和秋分,“四立”为立春、立夏、立秋、立冬,因而,自然节气的“八节”为立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。

古时立冬,人们一般都要举行祭祀活动。天子也有出郊迎冬之礼,并有赐群臣衣、矜恤孤寡之制,后世大体相同。这是为了表示对天地万物的敬畏和感恩,也是为了体现天子的仁德和威严。古人将立冬分为三候:“一候水始冰;二候地始冻;三候雉人大水为雉。”说的正是此时,水已经能结成冰,土地也开始冻结。等到立冬后,野鸡一类的大鸟便不多见了,而海边却可以看到很多大蛤,所以古人认为难到立冬后变成大蛤了。

立冬时节,由于地表夏半年贮存的热量还有一定剩余,所以一般还不太冷,晴朗无风之时,常有温暖舒适的感觉,俗称“十月小阳春”。此时,天候宜人,对冬作物的生长十分有利,正是南方秋收冬种的大好时段。但这时北方冷空气频频南侵,有时形成大风、降温并伴有雨雪的寒潮天气。

## 舟山人吃冬带鱼和拜师学艺的节点

立冬时节,舟山民间有许多应景的习俗。这个时候,正值渔民“冬汛”时节。舟山渔区将立冬到次年立春这段时间,称之为

“冬汛”。冬汛又有“柯早冬”“打晚冬”之称,“柯早冬”即从霜降至小雪,主捕小黄鱼;“打晚冬”即从小雪后至次年立春,主捕带鱼,亦称“带鱼汛”。

也正是因为此时正值冬带鱼旺发时节,所以,舟山民间就有吃了冬带鱼尝鲜之习俗。

立冬是农历十月的大节,也是人们祭祀收获与庆贺丰年宴会的时间。在我国部分地区,有祭祖、炊宴、卜岁等习俗,以时令佳品向祖灵祭祀,祈求上天赐给来岁的丰年。而在舟山,每年此时,定海城关、大展都管庙等要举行盛大的“出会”“做庙会”活动,俗称“城隍会”“都管庙会”,也称“十月半会”,以感谢神明,庆贺丰年。

拜冬,也是舟山民间的立冬习俗之一。立冬以后,夜间的时间延长,这时候又恰好是农闲的时候,故民间常选择在这个季节向人拜师学文化,俗谓“拜冬”。如各种性质的“识字班”“扫盲班”“培训班”等,招收男女青年,进行专业知识、文化知识、科学技术知识培训。办学的校址,多设在庙宇或村间公房里。教员主要聘请本村或外村人承担,适当给予报酬。

至今,“拜冬”之风有简化趋势,但有些活动,逐渐固定化、程式化、更有普遍性,如各种拜师、学艺活动,都在冬季举行。

## 立冬时节,人们会犒赏家人

立冬时节,民间还有补冬的习俗。劳动了一年的人们,通常会利用立冬这一天休息一下,并以好菜好饭犒赏家人一年来的辛苦,俗有“立冬补冬,补嘴空”一说。

在中国北方地区,有立冬节气吃饺子的习俗。因为水饺外形似耳朵,人们认为吃了它,冬天耳朵就不受冻。此外,饺子谐音“交子”,意指立冬是秋冬季节之交。

立冬之日开始酿黄酒,是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽,气温低,可有效抑制杂菌繁育,又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味,是酿酒发酵最

适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”,祈求福祉。

南京有句谚语:“一日半根葱,入冬腿带风。”一立冬,老南京人就要吃生葱了,以抵抗南京冬季湿寒,减少疾病的发生。按老人的讲法,葱性温味辛,能发散让人出汗,使体内郁滞不通的阳气随着汗液排出,阳气运行便通畅了,病邪也就随汗被驱除了。

在南方,立冬时人们会吃些热量较高的食物进补,如广式火锅。江浙一带进补的食材则是以鸡鸭鱼肉为主,如姜母鸭、糖醋鱼等。

在福建漳州,立冬日人们要春“交冬糍”。将糯米蒸熟后倒入石臼,舂得切切的,黏黏的,揪成乒乓球大小,细细地揉成团,同时将花生米炒香,磨成细粉,与白糖拌在一起做蘸料。食用时用筷子一口气串上几粒,就像拨浪鼓,所以也叫“拨浪糍”。做好“交冬糍”,得敬一敬土地神,感谢他慷慨的给予。

## 立冬要注意保护肺气清净

《素问·阴阳应象大论》谓“秋伤于湿,冬生咳嗽”。咳嗽是冬季最常见的症状,呈现出一定的流行性。中医认为咳嗽是“外内合邪”的结果,冬季的寒邪与食人体内那些助痰助湿的生冷之品相合,循肺脉客于肺中而生咳嗽。因此立冬时更应该注意起居饮食避开寒湿。

最近,衣着要注意保暖,重点要做到“不冻头、不冻腹、不冻脚”。此外,也可常用热水泡脚。糖尿病患者及心脑血管病患者泡脚时间不宜过长。

饮食上,建议食用生姜、陈皮等。生姜性味辛温,《神农本草经》认为姜“主治胸满,咳逆上气,温中”,也有研究证明生姜水对多种细菌、寄生虫有广泛的抑杀作用,是立冬时令非常好的食材。而陈皮也是中医理气化痰最常使用的中药,能明显抑制支气管平滑肌痉挛,实现平喘止咳的作用。立冬如果有咳嗽的症状,应当注意少

食高糖高脂肪高蛋白的食物,如蛋糕、奶茶、海鲜刺身等,否则容易加重痰湿。

虽然冬季天气寒冷,但还是需要进行适当的运动来保持身体健康。专家建议可以选择一些室内的运动方式,如瑜伽、健身操等。



东港塘头晒鱼鲞 记者 张磊 摄



冬汛时节渔船作业忙 记者 陈永建 摄

## 读诗怀古

### 次韵古愚立冬日观菊

宋·沈说  
闲绕篱头看菊花,深黄浅紫自寒窠。  
清於檐卜香尤耐,韵比猗兰色更多。  
九节番疑今日是,一樽未觉晚秋过。  
从教白发须簪遍,且任当筵作笑歌。

### 立冬日作

宋·陆游  
室小财容膝,墙低仅及肩。  
方过授衣月,又遇始裘天。  
寸积篝炉炭,铢称布被绵。  
平生师陋巷,随处一欣然。

### 早冬

唐·白居易  
十月江南天气好,可怜冬景似春华。  
霜轻未杀萋萋草,日暖初干漠漠沙。  
老柘叶黄如嫩树,寒樱枝白是狂花。  
此时却羡闲人醉,五马无由入酒家。

