



新城樱花公园内，园林工人为树木穿上“冬衣” 记者 陈永建 摄



小沙毛峙村，志愿者为老人送上爱心汤圆和精心制作的点心 记者 陈永建 摄



蜈蚣峙码头的游客赶着回家过节 记者 沈磊 摄

今天是冬至，它既是重要节气，也是传统节日 “冬至大如年”，舟山人记得要回家吃饭哦

□记者 张莉莉 通讯员 木易

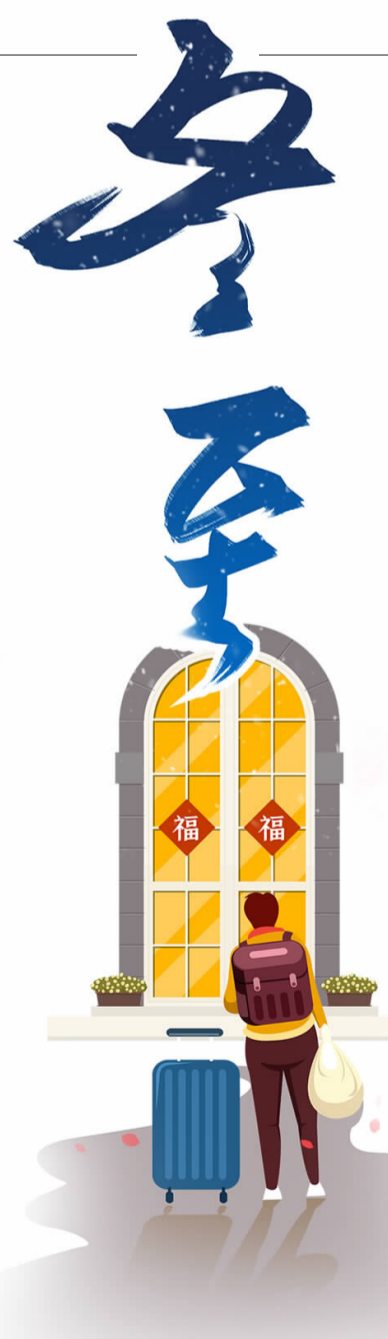
在二十四节气中，冬至是较为特殊的一个。它既是一个重要节气，也是中国民间的传统祭祖节日。作为四时八节之一，冬至被视为冬季的大节日，在古代民间历来有“冬至大如年”的说法。在舟山民间，冬至同样是个大节，衍生出了不少和冬至相关的习俗和食俗。



做酱肉的季节到了 记者 张磊 摄



市民在水产城选购带鱼 记者 张磊 摄



冬至日，白昼最短 但气温并非最低

《月令七十二候集解》曰：“冬至，十一月中。终藏之气，至此而极也。”冬至是北半球一年中白天最短、夜间最长的一天。过了冬至，日照就会一天天变长。不过在气象上，冬至的气温并不是最低，真正的严寒在冬至之后，也就是人们常说的“数九寒天”。

中国古代将冬至分为三候：“一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动。”意思是土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体，麋鹿感阴气渐退而解角。由于冬至后太阳直射点往北回返，太阳直射点往返运动进入新的循环，太阳高度自此回升、白昼逐日增长，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

冬至过后，新年就在眼前，因此在民间又有“冬至大如年”的说法，意思是冬至的礼俗和年节相差无几。古时，冬至曾是新年的元旦，是一个祭天的节日。汉朝以冬至为“冬节”，官府要举行祝贺仪式称为“贺冬”，例行放假。

直到现在，民间仍有“吃冬至夜饭长一岁”的说法。为了区别于后来的春节前夕的“辞岁”，把冬至的前一天叫做“添岁”或“亚岁”，表示“年”还没过完，但人的年纪都已长了一岁了。唐宋时期，皇帝在这天要到郊外举行祭天大典，百姓在这一天要向祖先祭拜。至今，民间仍流行冬至这天做羹饭祭祖的习俗。

民间会以冬至日到来之先后，及当天天气的好坏，推测往后的天气，“清爽冬至暹暹年，暹暹冬至清爽年”“冬至在月头，要冷在年底，冬至在月尾，要冷在正月，冬至在月中，无雪也没霜”“冬至西北风，来年干一春”等谚语一直在民间流传。

冬至在舟山民间是大节 要做羹饭、祭海神

旧时，舟山民间素以冬至为大节之一，为此形成了许多食俗与节俗。

做冬至羹饭估计是大家最为熟悉的冬至习俗。当天，外出的人都要回家过冬至节，表示年终有所归宿。吃饭前先要做羹饭供祭祖宗。冬至羹饭与其它羹饭有不同之处，即祭毕后，要把供祭过的菜再回锅烧一烧。许多人家在饭里放黄豆，叫“元宝饭”，有的还在饭碗里预先放两只熟荸荠，吃饭时把荸荠掏出来，叫“掏元宝”。

舟山有些地方还借冬至日做氏族羹饭，俗称“族祭”，也叫“冬至会”，还有叫“吃荒年羹饭”的。旧时，许多农村各大姓氏族都留有族田族山，每年轮流着种，轮到谁家种，谁家就要办一次氏族羹饭，同姓氏族的男女老少都可前来就餐，菜可自带，也可不带，菜肴大多简单，但饭可吃饱。

古时，一些有名望的人家及乡绅、读书人，还要在这天举行祭魁星等仪式，特别是定海城关，这一天全城的文人雅士聚集于城东鳌山魁

星阁，祭拜魁星菩萨，祈求读书高中、仕途畅顺。海岛渔村还有冬至日祭海神之习。冬至正是“带鱼汛”时节，俗有“小雪小捕，大雪大捕，冬至旺捕”之说，故渔民向来重视冬至日。除在家里做“冬至羹饭”外，还要在海滩港湾举行祭海神仪式。

舟山许多渔农村还有“拜冬至”之俗。男性花甲之年可以进祠堂拜祖宗，在冬至之日拜一次。拜时，也要做羹饭，堂内设酒水、菜肴和香烛，有的还要请小唱班奏乐，或做“小戏文”。拜完后，老人们聚在一起吃顿饭，每人再分二只大馒头。

汤团、带鱼、冬菜 这是属于舟山的冬至味道

冬至时节，舟山人吃些什么？冬至这天早上，过去舟山人要吃汤果，后来慢慢演变成吃汤团。所谓“汤果”，是一种用糯米浸水磨粉后做成的食品。早先，舟山人认为糯米制作的食品最珍贵，此“汤果”既不同于有馅子的“猪油汤团”，也不同于无馅子的“酒酿圆子”，是一种实心的糯米圆子。随着生活水平的提高，后在汤果里加入猪油和芝麻，俗称“猪油汤团”。汤团一般都是头天晚上先做好，冬至那天早晨吃。

在冬至时节，舟山民间还有吃“冬带”之习。“冬带”即冬天捕捞的带鱼。每年立冬前后，带鱼就会结伴洄游到舟山渔场越冬索饵，形成鱼汛，

俗称“带鱼汛”，临近冬至，鱼汛最旺。民间最常见的两种做法是“抱腌带鱼”“萝卜丝烧带鱼”。

冬菜也是舟山民间的冬至美食之一。冬菜即冬天采集的紫菜。紫菜有“冬菜”“春菜”“水底糊”三种类别。立春之前采集的叫“冬菜”，立春之后采集的叫“春菜”，还有一种只有在清明前后的大潮汛最低潮位时才能见到的紫菜叫“水底糊”，这种紫菜品质最优，因非大潮汛最低潮位时采不到，平时淹没在海水里。

填九九消寒图 画完即春回大地

旧时，民间有冬至这天开始填充“九九消寒图”的习俗。九九消寒图是一幅双钩描红书法，上有“庭前垂柳重待春风”九字，每字九画，共八十一画，从冬至开始每天按照笔画顺序填充一个笔画，直到九九之后春回大地，一幅九九消寒图才算大功告成。填充的笔画所用颜色根据当天的天气决定，晴则为红；阴则为蓝；雨则为绿；风则为黄；落雪填白。据说有经验的老人能根据九九消寒图，推测出这一年的雨水多寡和丰歉情况。

冬至解梦是冬至习俗中颇具趣味的一个。舟山人有“冬至前夜梦最灵”的说法。冬至这天，无论天气多冷，都要起早，并把自己夜里所做的梦说出来给大家听，年长者还会给小辈“解梦”。若在梦中遇见棺材，则被认为最吉利，意为有“官”又有“财”，如果是官场上的人，肯定能时运亨通、

步步高升。若在梦中遇见一条蛇，而且脚后跟被蛇咬出了血，则被认为有财运降临，做生意只赚不赔。若在梦中吃鸡蛋或者捡到鸡蛋，则被认为不吉利，因“蛋”与“难”谐音，又因蛋壳碎，意为有财要破或有“难”要遇到，行事一定要小心等。

冬至进补 许多家庭会让孩子吃鱼胶

舟山民间有冬至这天进补的习俗，俗有“三九补一冬，来年无病痛”“冬至进一补，开春打老虎”等民谚。

进“补”的方法很多，有“以鱼作补”“以鱼作药”“以食作补”等。许多家庭都会选择这天给孩子吃大鱼胶，做女儿的都会将常年收藏的鱼胶、海参等送给爸妈进补。一般人家也会用老酒冲鸡蛋补一补。人们认为，冬至以后“阴极阳生”，人体内部阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥滋补功效。人们将这种养生方法称为“冬藏”。

冬至是进补的最佳时期，要遵循“秋冬养阴，虚者补之，寒者温之”的古训。冬至后的养生要注意养心养肾，做到静神少虑，保持心态的平和，心情愉悦，不患得患失。最好每天能睡个“子午觉”，也可以选择在阳光下适量运动，运动时间一般选择上午9点到11点，下午2点到3点，户外运动时间不要过长，每次半小时到一小时为宜。以身体微微出汗为宜，不可出大汗，使阳气随之外泄。

读诗怀古

邯郸冬至夜思家

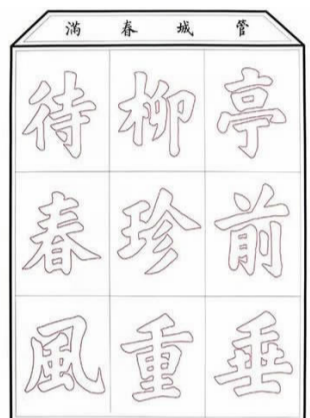
唐·白居易
邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。
想得家中夜深坐，还应说着远行人。

至后

唐·杜甫
冬至至后日初长，远在剑南思洛阳。
青袍白马有何意，金谷铜驼非故乡。
梅花欲开不自觉，蕙草一别永相望。
愁极本凭诗遣兴，诗成吟咏转凄凉。

冬至日独游吉祥寺

宋·苏轼
井底微阳回未回，萧萧寒雨湿枯荑。
何人更似苏夫子，不是花时肯独来。



九九消寒图