

立冬：

黄花独带露 红叶已随风

娇马频嘶。晓霜浓、寒色侵衣。风帷私语处，翻成离怨不胜悲。更与叮咛祝后期。素约谐心事，重来了、比看相思。如何见得，明年春事浓时。稳乘金腰袅，来烂醉、玉东西。

——赵长卿



立冬风物

立冬为十月节，冬为终，万物收藏。立冬，朔风起，水始凝冰。五天后，地始冻，拂晓朔风悲，就“蓬惊雁不飞”了。立冬要迎冬，祭以北郊，迎北方黑帝颛顼与辅佐他的水行之神玄冥。颛顼是五帝之一，号高阳氏，是水德之帝，其德专一而静正，冬才得以闭藏。玄冥是辅佐他的太阴水神，李白说，不周来风，玄冥掌雪，玄远而为幽寂。

立冬三候：

水始冰；地始冻；雉入大水为蜃

水始冰：立冬之日，水始冰。冰寒于水，所以是水与冻的结合，冬寒水结，是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

地始冻：立冬之后五日，地始冻。冰壮曰“冻”，地冻为凝结，“霭霭野浮阳，晖晖水披冻。”

雉入大水为蜃：再五日雉入大

水为蜃，与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤，古人认为，海市蜃楼便是蜃吐气而成。

孟冬

进入农历十月，冬季首月，孟冬。孟是子在皿上，皿为饭盆，子是地支第一位，是滋，孟由此为始。《诗经》写道“十月陨箨”，陨是亡，箨是脱落的败叶。季节更替，养即生，《淮南子》：“九月躁，十月坐，形体以成。”

玄英

冬为玄英，“玄英戒序，黑郊临候”，玄是赤黑色，天玄地黄，是天空色，代表北方，幽远。玄英是指“冬之气和则黑而清英也”。“清英”是清洁明净，《尔雅》由此又称冬为“宁静”：“冬之德寒，寒不信则水土不坚，水土不坚则安静之德废。”

颛顼元冥

冬为北方，北方帝为颛顼，神

为元冥。颛顼是黄帝之孙，昌意之子，号高阳氏。元冥即玄冥，是少昊之子，为水神，辅助颛顼掌管北方玄天。

避寒藏暖

古人说，冬天养生，最要顺应避藏，避寒藏暖，就要早卧晚起。“冬夜伸足卧，一身俱暖”，暖被中，温柔乡。

不周风

立冬开始才有西北风，西北风不到，阴郁天气不会结束。西北风是朔风，朔是北，朔方是北方；朔又是初，始，朔日就是每月初一。西北风还称“不周风”，“西北不周，方潜藏也”，在潜藏中初始，西北风是对春风的孕育。

吼地生寒

按照农历二十四节气中四立、四至八大节气，立冬后刮的是“不周风”，不周，就是不合，西北风，相逆而怒而啸。明代郎瑛说四季风：春风自下而上，风筝于是能轻扬；夏风横行空中，风就从树梢游过；秋风自上而下，落叶由此飘飞；东风着地而行，触到人间疾苦，于是吼地生寒。

朔冬

一夜朔风粗砺，真的天寒地冻了。“朔”本是“新月”，明消更生，所以是苏醒的“苏”。初生为幽，所以朔方为幽州。北方为朔，朔与漠联系在一起，朔漠飞沙，弥天蔽日。但古人认为，生机始于寒荒，寒是生的前提。北方又称“玄”，玄是天色，水色，是玄妙。

十月初一·送寒衣

农历十月初一夜，旧俗“送寒衣”。原来是用五色纸剪成为衣裤，外面用纸包袱包上，写上收衣的祖先亡者名号。《燕都杂咏》记民谣为：“鬼也寒衣送，霜风十月交。纸灰飞不远，门外见烧包。”“烧包”就指纸包袱。

阳月

冬从十月开始。冬字上面是终，下面是冻，因冻藏而终。但终即始，所以，初冬十月又称“阳月”。古人思维，此月始，阳气相应潜藏，听任阴气在地表肆虐，冰雪盛行，但是正是在阴的消耗中，纯阳安静长养，一岁终而一岁始。

坤卦

农历十月对应《周易》的坤卦，可以从另一角度来体会终、始。坤为阴极，是大地、母亲。《周易》的爻辞以“履霜 坚冰至”为始，踏秋霜就能感到冰寒，是十月阴盛极的意象。以“龙战于野，其血玄黄”为止，“龙战”是阴阳

较力，天色玄地色黄，玄黄就是阴阳交接，在此基础而“载物”，到处萌生便是万物争春。

招摇指亥

孟冬之月招摇指亥，亥是地支最末一位，晚九点至十一点，对应十二生肖中的猪。亥是根，阳气已经根于下，十月微阳起接盛阴，所以颛顼历定十月为正月，周历为十二月。秦及汉初就因颛顼历，以十月为正。

成，到了最好吃的时节。

家住东钱湖畔的潘定花老人说，萝卜到此时正好长到可以采摘的地步，更重要的是，“这个时候的萝卜长得不大不小刚刚好，若是再长大些，口感就不那么鲜了。”

潘定花说，除了萝卜个头的大小要刚刚好之外，想要挑到“鲜口”的萝卜，还有几个易学的小诀窍：根型圆整，说明肥水充足，不会很辛辣；表皮光滑，这样的萝卜肉会比较细；分量要重，手感轻的很有可能糠心。



立冬饮食

又到立冬时，历来有“立冬补冬，补嘴空”的说法，那补什么既能满足口腹之欲，又能强身健体？“十月萝卜小人参，家家药铺关大门。”立冬时节已是农历十月，刚好是萝卜最好吃的时候，市民不妨多吃些萝卜。

民间习惯将立冬作为冬季的开始。不过，确切来说，这个“冬季”仅限于黄淮地区，长江流域的冬季往往要等到下一个节气小雪才真正开始。

立冬，并不仅仅表示冬季的开始。《月令七十二候集解》中说：“立，建始也”，同时也说：“冬，终也，万物收藏也”，意思是秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物们开始准备冬眠。

退回到以前的农耕社会，到了立冬节气，辛勤耕作一年的人们迎来了农闲时刻，可以好好休息一下，犒赏过去一年的辛苦，“立冬补冬，补嘴空”正是对此最形象的写照。

用什么东西来“补嘴空”呢？在北方，尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗。因为饺子有“交子之时”的含义，立冬正值秋冬之交，自然要吃饺子。

南方地区没有吃面食的传统，但“赛过小人参”的萝卜刚好初长

萝卜是家常的食材，白灼、红烧、煲汤……样样皆宜。清袁枚的《随园食单》中，推荐了两种萝卜的吃法，看着就让人流口水。

一道是猪油煮萝卜，算是红烧萝卜的升级版，“用熟猪油炒萝卜，加虾米煨之，以极熟为度。临起加葱花，色如琥珀。”其中，“极熟为度”点出了做萝卜的精髓之一：要煮到烂。

一道是酱萝卜，“萝卜取肥大者，酱一二日即吃，甜脆可爱”，“用醋为之，以陈为妙”。能想到用“可爱”来形容萝卜的，恐怕也只有资深吃货了。

萝卜的味道不见得人人喜欢，但它的功效是有目共睹的。《本草纲目》指出，“生吃可以止咳、消痰气，熟食可以化痰、助消化。”《食疗本草》说，可以“利五脏、轻身，令人白净肌细。”《新修本草》说，能“大下气，消谷和中，去痰癖，肥健人。”

可见萝卜最大的特点就是消食。《三联生活周刊》主编朱伟在他的《微贱节气》中提到过这样一个段子来形容萝卜的功效：“种红薯30亩，省米30斗；种30亩萝卜，多吃米30斗。”

进入立冬节气，天气渐渐变得寒冷，为了抵御严寒，人们往往需要吃更多的食物来维持体温，也是进食滋补的大好时机。或许，这是人们把这个时节的萝卜比作人参的根本原因。

（综合整理自三联生活周刊、中国宁波网等）

