

冬至大如年 数九过寒冬

中国古代非常重视冬至节气，有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”

冬至是一年里黑夜最长的一天，此后，白天慢慢变长。因此，冬至是阴阳转化的关键节气，古时也喻意新生命的开始。

冬至三候

蚯蚓结：传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然

蜷缩着身体；
麋角解：麋与鹿同科，却阴阳不同，古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而

冬至一阳生，麋感阴气渐退而解角；水泉动：由于阳气初生，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

冬至民俗，你熟悉吗

九九消寒

冬至一到，开始数“九”。在古代，人九以后，文人墨客喜欢搞消寒活动，择一“九”日，相约九人饮酒（“酒”与“九”谐音），席

上用九碟九碗，成桌者用“花九件”席，以取九九消寒之意。

祭天祭祖

很多地区在冬至这一天有祭天祭祖的习俗，现在仍有一些地方在冬至

这天过节庆贺。

祭祖的同时，有的地方也祭祀天神、土地神，叩拜神灵，以祈福来年风调雨顺，家和万事兴。

冬至美食，你知多少

北方 饺子

饺子，相传是医圣张仲景告老还乡时看到受冻的百姓，便叫其弟子搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放置锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，做成一种叫“驱寒矫耳汤”的药物，施舍给百姓吃。后来，每逢冬至，人们便模仿做着吃，形成了习俗。

滕州 羊肉汤

冬至吃羊肉的习俗，据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的羊肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口，从此在民间形成了冬至吃羊肉的习俗。人们在冬至这一天吃羊肉以及各种滋补食品，以求来年有个好兆头。

造，香气宜人。姑苏百姓在饮冬酿酒的同时，还会配以卤牛肉、卤羊肉等各式各样的卤菜。在寒冷的冬天，冬酿酒不仅能够驱寒，更是寄托了姑苏人对生活的一种美好的祝愿。

闽南 姜母鸭

在闽南地区，当地人会在冬至享用姜母鸭。姜母鸭以红面番鸭为原料，用芝麻油将鸭肉炒香后，再加入老姜（姜母）及米酒等炖煮而成，具有疏肝润肺、养胃健脾、舒筋活血、祛寒化痰等功效，特别滋补。

滕州 羊肉汤

冬至吃羊肉的习俗，据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的羊肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口，从此在民间形成了冬至吃羊肉的习俗。人们在冬至这一天吃羊肉以及各种滋补食品，以求来年有个好兆头。



苏州 米酒



传统的姑苏人家会在冬至夜喝冬酿酒。冬酿酒是一种米酒，加入桂花酿

1、冬至养生有“五忌”

冬藏要藏阳气！冬天阳气藏得好，春阳才能焕发出勃勃生机。而冬至是阴阳转化的关键节气，也是人体阳气最弱的时节，要学会“躲”才能养护好体内微弱的阳气。

一忌暴饮暴食
冬至正值岁末年初，很快就会迎来元旦，此节气期间多有聚会，切记不要暴饮暴食。因为此时，阳气最弱，无法帮助身体运化过多的食物。

二忌寒冷
冬至时节，人体的阳气太弱，所以身体的抵抗力也较差，这时要躲着寒凉，外出时一定要戴围巾，捂好背、腹和足底，避免风寒的侵袭，才能不感冒生病。

三忌房事
在人体阳气虚弱时，宜养精蓄锐，不可过度而伤身。

四忌大汗

中医认为，大量排汗同时也会耗费大量精气。冬季应顺应天时，注意养藏，安静休养，不宜剧烈运动，大量出汗。

五忌是非

冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期，躲去是非，就能避免因情绪激动引起的突发疾病。

2、万物之始，阳气为重

万物生长靠太阳，尤其是在冬天！想要补充人体的阳气，最简单的方法是——晒太阳！但需要注意的是，能有效补阳的方式是晒背部。

因为背部是人体督脉所在，中医认为督脉是人体的阳经，有调节阳经气血的作用。

方法：可以在中午找一个向阳的窗边晒晒后背，全身都会很温暖。

搓后腰养阳气。腰眼为经外奇穴，位于人体腰部第四腰椎棘突左右3—4寸的凹陷处。

用手掌搓腰眼和尾闾，不仅

可以疏通经脉、强壮腰骨，还能起到固精益肾和延年益寿的作用，且男女都适用。

方法：双手搓热后，紧按于腰眼处片刻，再向下重推至尾闾部，每日反复 50-100 遍。

3、三九“补冬”，小心上火

常言道：“春夏养阳，秋冬养阴”。按照中国人的习惯，冬令时节是给身体“进补”的大好时节，大家称之为“补冬”。中国国家重点学科中医内科副主任姜良铎教授称：“正确的‘补冬’能使身体强壮而又保持窈窕。因为进入秋冬季节后，体内代谢下降，体力消耗减少，此时进补，药物易被吸收和蕴蓄，从而发挥较大的功效。”

冬季进补可食用羊肉、牛肉等温热的食物防“三九寒冷”。还适宜进补阿胶、膏方等，效果几乎是平时进补的两倍。

然而，冬季养生饮食不宜过咸，过咸会伤肾，损伤阳气。此外，饮食上还要注意不可过食辛辣刺激之物，容易上火。

此外，冬至时节，天气寒冷干燥，导致鼻咽干燥、皮肤缺水，易上火，别忘补充津液，可食用荸荠、藕、萝卜、白菜、猕猴桃、柚子、桔子等滋阴去燥的食物。

4、做做艾灸，提高免疫力
冬至艾灸督脉：大椎、肾俞、脾俞。

冬至艾灸任脉：太溪、关元、神阙、中脘。
冬至是阴阳二气自然转化的时候，在阴阳交接的时候艾灸肚脐（神阙穴）最能激发身体阳气！

方法：每天一次，每次15—20分钟。

功效：调整阴阳平衡，调和

（综合整理自人民日报、百度百科、中央气象台、三联生活周刊等）

南方 汤圆

民间有“吃了汤圆大一岁”的说法。冬至吃汤圆，是我国的传统习俗，在江南尤为盛行。汤圆也称“汤团”，冬至吃汤团又叫“冬至团”。“冬至团”可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。