

二十四节气

# 枫随风起,“秋将归去冬又至”

陈广忠



“秋将归去冬又至,寒色不遮万山翠”,今日,我们迎来冬季第一个节气——立冬。寒风乍起,枫随风起。秋去冬来之时,让我们静静感受季节轮换。



立冬,在公历每年11月7日或8日,太阳达到黄经225°时开始。立冬是冬季6个节气的起点。

《淮南子·天文训》中说:加十五日指蹄通之维,则秋分尽,故曰有四十六日而立冬,草木毕死,音比南吕。意思是说,霜降增加十五日,北斗斗柄指向蹄通之维,那么便是秋节终了,所以说有四十六日而立冬,草木全部枯死,它与十二律中的南吕相对应。

### 立冬与物候

明代黄道周撰写的《月令明义》中,记载立冬的物候:水始冰,地始冻,雉入大水为蜃。

第一候,“水始冰”。

水流开始结冰。《吕氏春秋·孟冬纪》高诱注中说:“秋分后三十日霜降,后十五日立冬,水冰地冻也。”宋代张虞(ǒu)撰写的《月令解》中说:“此记十月时候也。水,流物也。至是成冰,阴气凝沍(hù)也。”就是说,阴气渐盛,水流结冰。

第二候,“地始冻”。

大地开始上冻。张虞《月令解》中说:“地,坚物也。至是合冻,亦阴气凝沍也。”就是说,阴气更盛,大地封冻。

第三候,“雉入大水为蜃”。

雉(zhì),指野鸡。东汉许慎《说文》中记载野鸡有14种,色彩艳丽。野鸡雄者有冠,尾巴很长。“大水”,《吕氏春秋·孟冬纪》高诱注中说:“大水,淮也。”

《国语·晋语九》中记载:“雉入淮为蜃。”《大戴礼记·夏小正》中也说:“玄雉入于淮为蜃。”淮,指的是淮水。淮水,就是位于中国南北气候自然分界线上的淮河。蜃(shèn),指的是大蛤蜊。这句话的意思是,野鸡进入淮水变成大蛤蜊。《礼记·月令》《吕氏春秋·孟冬纪》《淮南子·时则训》以及古代全部月令的著作,都沿袭了这个错误的说法。这是因为对于自然界物种之间的变化,缺乏科学的知识,而产生的误解。当然,有着五彩斑斓羽毛的野鸡,要让它变成泥巴里的蛤蜊,怎么会愿意呢?

### 立冬与民俗

立冬的传统民俗是迎冬,天子要举办迎冬的仪式。

《淮南子·时则训》中记载:“立冬之日,天子亲率三公、九卿、大夫,以迎岁于北郊。”在立冬的时候,天子在都城北郊六里之地,举行盛大祭祀活动,并发布冬季的政令。

立冬之后,天气寒冷,开始设炉烧炭,民间开“暖炉会”,成为古代重要的习俗之一。内容

有饮酒、烤肉、交流、会友、论学等。南朝宗懔编写的《荆楚岁时记》记载:“庐山白鹿洞,游士辐凑,每冬寒,醖(jù)金市乌薪,为御寒之备,号黑金社。十月旦日,命酒为暖炉会。”宋代陶谷撰写的《清异录·黑金社》中又叫“毡炉会”。即坐在毡上,围着炉火,高谈阔论。北宋吕原明编写的《岁时杂记》中说:京人十月初一喝酒,就在炉中烤大块的肉,围着火炉,边饮边吃,称之为“暖炉”。

宋代孟元老撰写的《东京梦华录》卷九中记载:“十月一日,有司进暖炉炭,民间皆置酒作暖炉会也。”元代陶宗仪编写的《说郛》卷六十九中说:“京人十月朔沃酒,及炙肉于炉中,围坐饮喝,谓之暖炉。”

### 立冬与农事、生态资源保护

立冬节气有关农事的谚语有:

★“秋蝉叫一生,准备好过冬。”告诉辛苦一年的农民,要准备过冬了。

★“麦子盘好墩,丰收有了根。种麦到立冬,来年收把种。”这里说,种植冬小麦,在立冬之前就要完成。

★“立冬节到,快把麦浇。麦子过冬壅遍灰,赛过冷天盖棉被。”已经出土的麦苗要浇水、壅灰。

★“立冬不砍菜,就要受冻害。”有些蔬菜,要及时砍割收藏,否则就会被冻坏。

★“立了冬,把地耕。”立冬时节要深耕翻地。

★“季节到立冬,快把树来种。”到了立冬,这是种树的好季节。

《淮南子·时则训》中记载,这个月的农事、政事以及生态资源保护等,都相当繁忙。但是,对于辛劳的农民,要让他们得到休息。命令管理水泽和渔业的官员,收纳河流湖泽的赋税,而不准侵害民众的利益。命令百官,贮藏好过冬的食物;命令司徒,巡视积聚人力、财力的情况。给百姓以宽松的休养生息的时间,以及充分的物质保障。

### 立冬美食与养生

立冬时节的饮食习惯中,其中之一是要多喝红茶。

红茶含有胡萝卜素、维生素A、钙、磷、镁、钾、咖啡碱、异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、谷氨酸、丙氨酸、天门冬氨酸等多种营养元素。红茶的制作,采用茶树新芽叶为原料,经过萎凋、揉捻、发酵、干燥等工艺过程,精制而成。茶冲泡后的茶汤和叶底呈红色,而得名红茶。

中国红茶,尤其以安徽祁门红茶最为著名。红茶具有暖胃养生、提神益思、消除疲劳、

消除水肿、止泻、抗菌、增强免疫等功效。红茶偏温,老少皆宜,尤其适合胃寒的人饮用。

山药,营养丰富,有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精、延缓衰老的作用。山药可以药、食两用。特别适合立冬后食用。《神农本草经》中叫“薯蓣”,列为“草部上品”,认为可以“主伤中,补虚羸,除寒热邪气,补中,益气力,长肌肉,久服耳目聪明,轻身不饥”。《日华子本草》中说:“助五脏,强筋骨,长志安神,主泄精、健忘。”明代李时珍的《本草纲目·菜部》第二十七卷中说:“薯蓣,益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润毛皮。”唐朝大诗人杜甫《发秦州》诗中就有“充肠多薯蓣”的记载。

陈抟《二十四式坐功图》中记载:“立冬十月节坐功:每日丑寅时,正坐,一手按膝,一手挽肘,左右顾,两手左右托三五度,叩齿,吐纳,咽液。”

### 立冬与文化

元末明初杰出的军事家、政治家、文学家,明朝的开国元勋刘基(1311—1375年),在《诚意伯文集》卷五中,收有一首《立冬日作》:

忽见桃花出小红,因惊十月起温风。  
岁功不得归颛顼,冬令何堪付祝融。  
未有星辰能好雨,转添云气漫成虹。  
虾蟆蛭蝶偏如意,旦夕蜚鸣白露丛。

这首诗作于元朝末期,对当时元朝的弊政、粉饰太平进行了讽刺,并且预示着元朝的灭亡。

立冬之时,“桃花”却开出淡红色的花朵,“十月”竟然刮起了“温风”。气象反常,时令怪异,让人吃惊,这是不祥之兆。每年的收成,不能够归功于五帝之一的“颛顼”;冬令的变暖,哪能够付与火神祝融。没有听说天上星辰,就能够下出好雨;空中的云气,就会转变成彩虹。本应冬眠的虾蟆、蛭蝶,偏偏得意起来,早晚在白露丛中鸣叫、飞舞。这里的“虾蟆、蛭蝶”,暗喻元朝的统治者。改朝换代即将到来,仍在执迷不悟,自我陶醉。严冬就要来临,还能疯狂到几时?

宋代学者钱时所作的《立冬前一日霜对菊有感》,对凌风傲霜的菊花,表达了自己的敬意:

昨夜清霜冷絮裯,纷纷红叶满阶头。  
园林尽扫西风去,惟有黄花不负秋。

意思是说,昨天夜里清霜满地,盖上棉被都感觉寒冷。树上红叶纷纷掉落,布满了整个台阶。园林里的树叶,全部被西风吹去。但是只有傲霜的菊花,仍然不辜负秋天。