

“冬至”为何大如年

□黄世凤

冬至，一般都在公历的12月21日至23日这几日。它不仅是二十四节气中一个重要节气，还是一个中国民间的传统节日，又被称为日短至、亚岁、冬节等，在古代民间有“冬至大如年”的讲法，那为什么会有“冬至大如年”的这种说法呢？今天小米姐姐就和大家一起来了解一些关于冬至的小知识吧！

早在周朝，周公就已经用土圭观测太阳，测定出冬至。周朝起，二十四节气是以冬至为首的。冬至作为“岁首”的习惯从周代到秦代一直保持了八百多年。也就是说，周代至秦代，冬至，就是新年。宫廷和民间还要举行各种祭祀活动，以祝新年。

到了汉武帝时期，采用夏历（就是现在的农历）之后，冬至退居二线，成为“冬节”，尊号“亚岁”，又称“小年”。虽说变成小年了，但过节的隆重程度不仅没有减弱，还有五天长假。

唐宋时，更衍生出很多隆重的习俗，有贺冬、杀年猪、祭祀扫墓、吃饺子、吃汤圆……明清两代，冬至这一天，皇帝均有祭天大典，谓之“冬至郊天”。接下来我们一起来看看，从唐宋起，古人是怎么过冬至的。

祭祀祖先

冬至节祭祀天地祖先，以表达对天地自然的敬畏，对老祖宗的缅怀。冬至祭扫一直沿袭至今，很多城市甚至还开辟了祭扫专用公交线路，祭扫的人流跟清明节一样拥挤。

吃饺子

传说冬至吃饺子缘起于东汉医圣张仲景，据说在冬天张仲景看到百姓因寒冷冻坏了耳朵，故把御寒的药物用面皮包成耳朵形状的物体，起名“娇耳”，在冬至那天煮熟让人们连汤吃下，保护耳朵。时至今日，人们把包饺子的习俗沿袭了下来。

画九九消寒图

冬至习俗，最文雅有趣的要数画“九九消寒图”了，据说起源于明代，从冬至那天起就算“进九”了，消寒图一共有九九八十一个单位，所以才叫做“九九消寒图”。从冬至那天算起，每过一天，就画一片花瓣，以九天为一朵花，连数九个九天，到九九共八十一天，梅花图画好了，冬天也就过去了，以这样文雅的方式打发时间，缓解寒冬的无聊，是不是很有趣呢。

贺 冬

拜会恩师，敬拜亲族，找个机会聚会，增进友谊。

吃汤圆、喝羊肉汤

除了吃饺子，南方地区的人会吃汤圆，汤圆是冬至的必备食品，冬至吃的汤圆又叫“冬至团”，象征圆圆满满。羊肉汤也是古人冬至餐桌上的御寒食物。

数九歌

古人除了画“九九消寒图”，还编创了“数九歌”。数九，又称冬九九，是中国民间一种计算寒天与春暖花开日期的方法。一般“三九、四九”时最冷，是一年中最冷的时段。当数到九个“九天”（九九八十一天），便春深日暖、万物生机盎然，是春耕的时候了。

杀年猪

这项冬至习俗现在仍在传承着，每年冬至人们会把自家养的猪杀了，然后邀请亲戚朋友到家里来吃饭，而菜的主要内容就是猪肉，如：炒猪肝、烧血旺、回锅肉、红烧肉等等。随后会熏腊肉、腌咸肉、灌香肠等等，为春节做准备。

皇帝祭天

唐、宋时期，皇帝在这天要到郊外举行祭天大典，那古代帝王为何会选择在冬至这一日祭天呢？因为古人信奉阴阳哲学，阴到极致，就开始阳气上升，万事万物都是阴盛阳衰，阳盛阴衰，阴阳转化。于是，冬至也是阳生的时间。阳代表天，阴代表地，帝王是天子，自然要在这一日祭天，期盼苍天的庇护。

同学们，看完今天的内容，我们知道了古人对于冬至的重要程度，绝不亚于新年，这就是为什么会有“冬至大如年”的说法。今年的冬至记得和爸爸妈妈画个九九消寒图、包个饺子、喝顿羊肉汤，过个“冬节”吧！