

微笑的冬至饺

□ 李群学

季节的列车，又到了冬至的小站。作为一个时令标记，萧瑟寒冷的冬至无疑是个不讨人喜欢的节气。然而，一碗热腾腾的饺子，就让冬至多了些温暖明媚的色彩。从小到大，年年冬至吃饺子，在我心里，饺子成了冬至的代名词。

儿时的记忆中，日子总是过得捉襟见肘。有一年冬天，父亲患病卧床不起，家里几乎到了揭不开锅的境地。冬至那日，除了腌菜缸里的白菜萝卜，再也找不出菜可以做饺子馅儿了。穷困并没有让母亲悲观消沉，一大早，她就把孩子们喊起来：“今天我们要包饺子，老大劈柴，老二烧热水，老三洗

咸菜，姐姐给哥哥们打下手。”躺在床上的父亲，也分到了剥蒜的活儿，一家人热火朝天忙起来……母亲当然是包饺子的主力军，她特意让饺子的两角高高地向上翘起，像一朵开心的笑容。母亲说：“所有的困难都会过去，你们看饺子都会笑，我们每天也要高高兴兴的……”

就如母亲说的那样，所有的困难都过去了。后来，父亲的病好了，我们兄妹也健康快乐地长大了。咸菜馅儿的饺子是什么味道我早就忘记了，会笑的饺子却永远留在了记忆里。

那年冬天我结婚了，我和老公是大学同学，我们感情笃深，婆婆却一直

对我不冷不热。我是个敏感自尊的人，自然不会刻意去讨婆婆欢心，连一声“妈”也很难喊出口。和婆婆的关系生硬淡漠，我特别不愿意回家。虽然还在蜜月期间，我却频频找借口在娘家小住。

转眼冬至到了，一大早，母亲就打发我回婆家：“结婚第一年的冬至，一定要在婆家过！”尽管心里不愿意，我还是拿着母亲为我准备好的肉和蔬菜回到了婆家。

回到婆家才知道，婆婆感冒发烧已经两天了。我客客气气地为婆婆倒了水拿了药，挽起袖子开始在厨房忙碌：和面、剁肉、拌馅儿……找不到擀面杖，我在厨房喊婆婆：

“妈，咱家的擀面杖放在哪里？”婆婆一叠声地答应着来到厨房，拿出擀面杖，她顺手帮我擀饺子皮……我们包着饺子，开始有一搭没一搭聊天，婆婆跟我讲老公小时候的趣事，我跟婆婆说老公在学校的糗事……老公下班进门，看到我和婆婆笑得前俯后仰，惊讶欣喜之余，也挤到厨房笨手笨脚包饺子。热腾腾的饺子端上桌，我觉得，我们真正成了一家人。

饺子可以温暖一个寒冷的节气，爱能消融生活里所有的风霜。冬至全家人围在一起包饺子、吃饺子的场景，永远是我心里最温馨的画面！

打糍粑

□ 江初昕

家乡每年冬至都有打糍粑的习俗。清晨一大早，躺着床上，喷香的蒸糯米饭的香味钻进鼻翼中，我心里清楚，今天是冬至，家家户户都要打糍粑，我不顾清晨严寒霜冻，一骨碌从床上爬起。

头天就把糯米浸水过夜，第二天一早，就把糯米捞出，放在饭甑上，搬上锅灶上蒸。等煮熟以后，就可以放在石臼里打了。村里只有本家大伯屋里一口石臼，人多就必须依次排队轮流着打糍粑。这天，大伯起得早，把家里的大门打开，好让村里的人赶早前来打糍粑。把糯米饭倒进石臼里，用木槌轻轻地舂捣，至成糊状，才开始抡起木槌大力气捶打，其中，一人蹲在石臼旁在脸盆里沾点水，不停翻动石臼里的糯米团，使之受槌均匀。捶打是要有一定的节奏的，不然会伤到一旁翻动的人。“咚咚”一下又一下，不久，捶打的人浑身发燥了起来，外衣脱了一件又一件，身上不断冒着热气，石臼里的糯米团也打到粘稠泥状，挑起能拉伸得很长，这就说明打好了。将糯米团从石臼里拿出来，装在脸盆里端回家。

回到家中，趁热将糯米团抓起一团，放在手心里一挤，另一只手扭转拽下，顺势投入有芝麻白糖的盘中一滚，一只热气腾腾香气四溢的糍粑就大功告成了。

打糍粑的日子里，小孩们都起得早，就是看着打糍粑的现场，听到“咚咚”的捶打声，也是一种享受。我们小孩都盼望在自家的父母能早点打上，好吃到这垂涎欲滴的糍粑。但石臼只有一个，大家都得轮着来。看到别人家先后都打好了，心里既羡慕又埋怨。羡慕别人家可以吃到喷香的糍粑了，埋怨自己的父母为什么不早点来。我们来回跑动，充当起通风报信的差事。看见别人家差不多打好了，飞一般跑回家中，告诉父母。父母才将热在锅灶上的饭甑端来，我们乐颠颠地跟着身后。

刚打好的糍粑除了喷香，还透着一股韧劲。吃糍粑时，父母一般都会一再嘱咐我们，不要吃得太急了，不然会噎住喉咙的。虽如此，但我们小孩架不住香气四溢的糍粑的深情诱惑，顾不上拿筷子，用两手左右捏住嘴里塞。由于吃得急，有时会噎在喉咙里，憋得满脸通红，两眼翻白，好不容易才喘过气来。别看糍粑好吃，吃不了几个就会腻了，不想再吃。

如今，生活富裕了，但家乡冬至打糍粑的习俗从未间断过。在不愁吃穿的年代里，打糍粑演化发展成了当地的传统文化。当地政府组织开展打糍粑文化节，吸引了不少游客前往观光，亲自动手打糍粑，然后大家围坐在桌上，你一筷，我一筷，品尝香甜软糯的糍粑。冬天吃糍粑有健脾和胃，补中益气，强身健体之功效。

“咚咚咚——”打糍粑的木槌声，在宁静的山村显得那么悦耳，那么熟悉，那么亲切，那么温馨，胜过世界上所有的声音，让这种美妙的声音驻足记忆深处，成为故土浓烈而温馨的多音。

冬至是中国农历中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”等。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的公历12月21日至23日之间。

冬至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最南端，几乎直射南回归线。这一天北半球得到的阳光最少，比南半球少了50%。北半球的白昼达到最短，且越往北白昼越短。如中国最南端——曾母暗沙这天的白昼达11小时59分，海口市约为10小时55分，杭州市为10小时12分，北京约9小时20分，而号称“中国最北端”的黑龙江省漠河县(北纬52°58′)仅有7小时34分。冬至过后，夜空星象完全换成冬季星空，而且从今天开始“进九”。而此时南半球正值酷热的盛夏。

◆ 节气地位

中国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，曾有“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。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天

长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《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。”说明古代对冬至的重视。

人们还会把冬至作为

一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。各个地区在冬至这一天还有祭天祭祖的习俗。

◆ 保健养身

针灸通穴

冬至是阴阳二气的自然转化，这个阴阳交接的时候艾灸神阙穴是激发身体阳气上升的最佳时间。

在冬至前后四天，加上冬至这一天共九天中，可以通过用艾条灸神阙穴的方

法养生。把艾条点着后以肚脐为中心，熏灼肚脐周围就可以了。注意不要烫到皮肤，有温热的感觉即可。每天一次，每次15—20分钟。

神阙穴是五脏六腑之本，为任脉、冲脉循行之地、

元气归藏之根，为连接人体先天与后天之要穴。艾灸神阙穴可益气补阳，温肾健脾，祛风除湿，温阳救逆，温通经络，调和气血，对身体非常有好处，甚至会使人第二年都少生病。

起居宜忌

冬至在养生学上是一个最重要的节气，主要是因为“冬至一阳生”。冬至到小寒、大寒，是最冷的季节，

患心脏和高血压病的人往往会病情加重，患“中风”者增多，天冷也易冻伤。

因此，在寒冬季节，对

高血压、动脉硬化、冠心病患者来说，要特别提高警惕，谨防发作，

◆ 传统饮食

吃水饺

每年农历冬至这天，不论贫富，饺子是必不可少

的节日饭。谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这

种习俗，是因纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。

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。人们纷纷在冬至这一天，吃羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。现在山东滕州一

带，这天被称作伏九，节前会给长辈送诸如羊肉等礼品，伏九家家都要喝羊肉汤，对个人对长辈对家庭都为图个好兆头。

米饭

在江南水乡，有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。

相传，共工氏有不才

子，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在

冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。