

冬至节

余芬兰 王长印 编著

冬至是冬之开始，也是春之前奏，一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走……

中华优秀传统文化丛书



013064970

K892.1

47

中华优秀传统文化丛书

冬至节

余芬兰 王长印 〇 编著



K892.1
47

吉林出版集团有限责任公司



北航

C1672951

图书在版编目(CIP)数据

冬至节 / 余芬兰, 王长印编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.1

(中华优秀传统文化丛书)

ISBN 978-7-5534-1349-5

I. ①冬… II. ①余… ②王… III. ①节日—风俗习惯—中国 IV. ①K892.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316510号

冬至节

编 著 余芬兰 王长印

策 划 刘 野

责任编辑 息 望

封面设计 隋 超

开 本 680mm×940mm 1/16

字 数 42千字

印 张 8

版 次 2013年 1月 第1版

印 次 2013年 1月 第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

发 行 吉林出版集团有限责任公司

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85618719

发行科: 0431-85618720

邮 箱 SXWH00110@163.com

印 刷 吉林省金昇印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5534-1349-5

定 价 19.80元

版权所有 翻印必究



北航

C1672951

目录

冬至	8
冬至节	10
殷人的清祀	12
迎岁祭神庆典	14
贺冬	16
冬至节繁盛	18
冬至民俗的淡化	20
拜冬	22
祭祖	24
迎祭神祇	26
敬老	28
祓禳辟邪	30
历书	32
冬至天文	34
冬至物候	36

冬至五行	38
二十四节气	40
二十四节气歌	42
冬至节气	44
冬至气候	46
冬至农事	48
馄饨传说	50
吃馄饨忆西施说	52
捏冻耳朵传说	54
吃狗肉传说	56
共工氏传说	58
吃豆腐传说	60
消寒会	62
九九消寒图	64
九九歌	66

烧包数九吃豆腐	68
赠鞋	70
打岗	72
冬至悬土炭	74
冬至节教书	76
冬至节食俗	78
冬至圆	80
晒冬米	82
吃汤圆	84
吃饺子	86
吃馄饨	88
吃赤豆糯米饭	90
吃荞麦面	92
吃菜包	94
吃年糕	96

冬至肉	98
冬至杀鸡	100
福建冬至节	102
泉州冬至节	104
安溪长坑的冬至	106
绍兴“冬酿酒”	108
长沙霉豆腐	110
宁夏冬至吃“头脑”	112
台湾九层糕祭祖	114
白族冬至节	116
满族冬至节	118
冬至名谚	120
冬至名诗	122
史书中的冬至	124
传承与保护	126

013064970

K892.1

47

中华优秀传统文化丛书

冬至节

余芬兰 王长印 〇 编著



K892.1
47

吉林出版集团有限责任公司



北航

C1672951

前言

中国文化历时久远，累积了千百代人的智慧，是人类文明的宝贵遗产。时间与智慧让文化浑厚且深邃，缤纷多彩，包罗万有。文化为人类所创造，同时也推动人类的演进。中国文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力，是凝聚人民力量、培育民族精神的基础。

中国位于太平洋与帕米尔高原之间，独特的地域环境使中国文化早期的发展很少与外界文化发生关系，成为世界上少有的原生性文化。这种文化绵延不断，丰富而又深刻，并成为支撑中华文明的坚强支柱。

中华民族创造了丰富的物质文化和精神文化，物质文化是一种外部现实，精神文化也同样是一种现实，它是自由的思维空间，横无际涯，这个空间让我们感受中国文化之美，体验中国文化之崇高。博大的中国传统文化传统之下，涵盖着无数的文化个体，正是这些个体给了中国文化以实际内容。不同的个体在纷杂的历史条件下产生，辐射出璀璨的光华。

灿若群星的传统文化个体，也不尽然就是一个个体，更多的时候它是一个体系，一个多元的组合。每个文化个体个性迥异但又同在一个更大的文化体系之内，和谐而又体现着中国文化的精髓。

经济的全球化，对文化产生了深刻的影响，但这种影响不应该导致民族特色文化的消亡，各种文化相互交融后的结果应该是千姿百态，应该是异彩纷呈。一个胸襟宽广的民族更需要的是智慧和远见，保护和传承文化是我们的责任，它关系到民族的兴衰和存续。作为炎

黄子孙应该对民族的优秀传统文化存一种尊重敬畏之心，保护它的多样性，寻求与不同文化的共处、交融与繁荣。

随着经济的全球化，我们要欢迎更广泛的文化交往，积极吸收人类文明的成果，丰富自己。中华文明应该主动地走向世界，世界对我们了解得很少且肤浅，我们也有责任让世界认知中国文化的真相。

基于加强中国优秀传统文化保护与推广的目的，我们选取了春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节、重阳节、腊八节、冬至节、祭灶节、京剧、评剧、豫剧、越剧、黄梅戏、木偶戏、舞龙舞狮、秧歌、庙会、武术、杂技等二十个优秀传统文化现象，一一介绍，力求表现各种文化现象的精髓，展现这些经过成百上千年选择与沉淀下来的中国文化的內容与形式。这二十个文化现象，有关民俗文化的占较大比重，而中国古代的民俗活动往往掺杂了许多迷信的成分，但要原汁原味地表现这些文化，不可避免地要提到，所以我们在了解这些文化的同时也要树立我们自己的正确的价值观，为提升我们民族文化的整体水平和民族整体的文化素养作出贡献。

中国文化的人文精神、崇德尚群、中和之境、整体思维、慎终追远的文化特质在它们中均有体现。这些文化特质既包含着自强不息的进取精神，更包含着尊重传统、鉴往察来的历史智慧。我们愿意将这些优秀的文化特质呈现给广大读者，更希望通过它让世界对中国有深层次的了解和认识，推动中国优秀传统文化走向另一个顶峰。

编者

2013年1月7日

目录

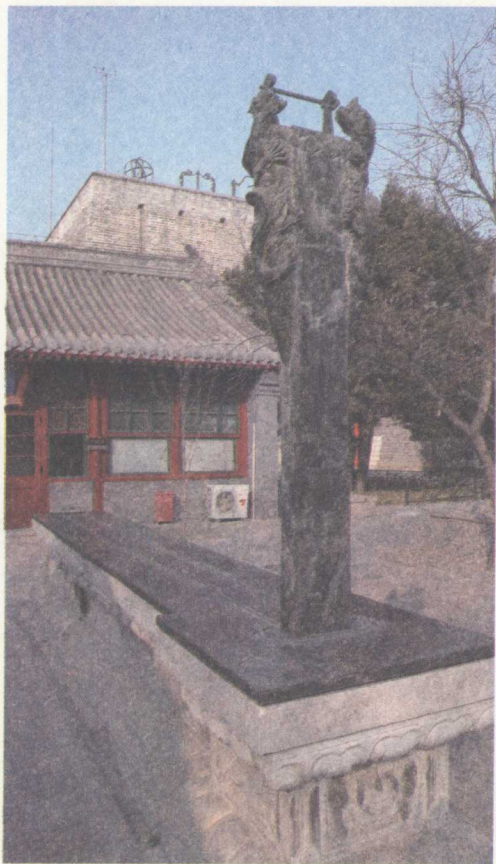
冬至	8
冬至节	10
殷人的清祀	12
迎岁祭神庆典	14
贺冬	16
冬至节繁盛	18
冬至民俗的淡化	20
拜冬	22
祭祖	24
迎祭神祇	26
敬老	28
祓禳辟邪	30
历书	32
冬至天文	34
冬至物候	36

冬至五行	38
二十四节气	40
二十四节气歌	42
冬至节气	44
冬至气候	46
冬至农事	48
馄饨传说	50
吃馄饨忆西施说	52
捏冻耳朵传说	54
吃狗肉传说	56
共工氏传说	58
吃豆腐传说	60
消寒会	62
九九消寒图	64
九九歌	66

烧包数九吃豆腐	68
赠鞋	70
打岗	72
冬至悬土炭	74
冬至节教书	76
冬至节食俗	78
冬至圆	80
晒冬米	82
吃汤圆	84
吃饺子	86
吃馄饨	88
吃赤豆糯米饭	90
吃荞麦面	92
吃菜包	94
吃年糕	96

冬至肉	98
冬至杀鸡	100
福建冬至节	102
泉州冬至节	104
安溪长坑的冬至	106
绍兴“冬酿酒”	108
长沙霉豆腐	110
宁夏冬至吃“头脑”	112
台湾九层糕祭祖	114
白族冬至节	116
满族冬至节	118
冬至名谚	120
冬至名诗	122
史书中的冬至	124
传承与保护	126

冬 至



圭

冬至是中国农历二十四节气中的一个。冬至是“活节”，从来没有固定的日期，多在每年的12月下旬。自从原始社会晚期农业产生以后，为了促进生产，人们开始观察天气与农业之间的关系，由此产生了节气。春秋战国时期，中国人通过土圭对太阳进行观察测出了冬至时间，换算成阳历，是在每年的12月23日至31日之间的一天。从天文学角度解释，冬至日这一天太阳直射南回归线。古人从冬至起开始“数九”，每九天为一“九”，18天后进入“三九”，“三九”是冬天里最冷的时候，这种说法主要是针对北方地区而言，而这时岭南一带则温暖如春。冬至来临的时候，古人多要举行仪式祭祀鬼神祖先，主要是祈求祝福、减少灾祸，这种习俗从周代开始就已经有了。唐宋

时，冬至已经和岁并重；到了明、清两代形成定制，皇帝在冬至的时候多要到郊外祭天。



土圭

土圭为古计时器，下为圆形，中间直立一杆。古人从公元前7世纪开始使用土圭，一直到清末。最初是在地上直立一根木杆，通过阳光照射观察杆影的长度和移动规律，以此判断节气。

数九

数九又称“冬九九”，古人从冬至日开始数九，每九天为“一九”，一共数9次，共81天，“数九”结束后为“出九”。具体起源时间不详，但在南北朝时已有明确记载。

岁

岁是“年”的别称。古时农业与星象天文密切相关，人们通过观察日、月、星辰来确定节气，有时便以星名命名节日。一种说法认为古人敬重岁星，后便以“岁”星之名指代“年”。



冬至节

冬 至 节

因为冬至在农业生产中的作用越来越突出，逐渐受到人们重视，最终被定为一个正式节日，所以才会在“冬至”后冠以“节”字。冬至节又称“长至节”“冬节”等。将冬至日正式作为庆祝性节日，在官方主要表现为百官共同朝贺、天子祭祖祭天，在民间则表现为各种各样的习俗。冬至这天，南北方习俗略有不同，南方以吃长线面等为主，北方以吃饺子等为主，当然也有仿照官方进行祭祀祖先的。人们将冬至日作为正式节日大约始于汉朝，《汉书》中这样记载道：“冬至阳气起，君道长，故贺”，意思是说：冬至节之后白天开始变长，是二十四节气重新



煮饺子