



二十四节气之  
**立冬**  
农历九月十八  
□梁宏涛摄

近日,昌吉市头屯河谷迎来降雪。轻盈雪花与缭绕云雾交织,为山峦、松林与草场披上朦胧银纱,天地间银装素裹,宛如一幅浑然天成的水墨画卷。  
□梁宏涛摄

## 在昌吉,触摸立冬的纹理

□本报实习记者 马军

节气到了立冬,昌吉的天,却还不是那种一刀切的、彻底的冷。这冷,是讲分寸,有层次的。仿佛一位从容的画师,并不急着将浓烈的冬意一股脑儿泼洒下来,而是一层一层,不慌不忙地,渲染着这片土地的边边角角。

最先感知到这讯息的,是风。春天的风是软的,裹着新草的香;夏天的风是干的,带着土腥气和麦子成熟时焦躁的甜;秋天的风是爽的,利落地卷走落叶,留下一片高远而远的天空。而入冬的风,则变了质地。它变得硬了,脆了,像一块凉而透亮的冰,贴着地皮刮过来,打在脸上,有清冽的触感。这风从北面的戈壁滩上长驱直入,掠过已然枯黄的骆驼刺与梭梭柴,捎带了远方博格达峰的凛冽气息,一路奔袭到昌吉的街巷。它穿过人民公园那些落了叶的白杨、榆树枝丫,发出“呜呜”的、空洞而悠长的哨音,那声音里没有悲戚,只有一种天地归于沉静前的、庄严的序曲。

河水也变了模样。前些日子还泛着粼粼波光的头屯河,此刻流速仿佛慢了下来。水色不再是活泼的碧绿,而是沉静的、带着些许墨色的幽蓝。岸边的水浅处,清晨会结一层薄薄的、白色的冰凌,像是不规则的窗花,镶嵌在河沿。太阳升高些,那冰便“咔嚓”地裂开,顺着水流漂下去,互相碰撞着,发出清脆的、玉碎般的声音。这声音,便是冬天走近的脚步声了。

此时的田野,是坦荡而丰腴的。大规模的收割早已结束,土地卸去了孕育一季的重负,得以舒展筋骨,安然休憩。一眼望去,是无边无际的褐色,偶有未收尽的、短短的玉米秆子,像大地上坚硬的胡茬。覆着薄霜的田埂,在晨光下泛着银灰色的光泽。偶尔能看到一两台拖拉机,慢吞吞地驶过,那是农人在进行秋翻冬灌,他们将水引入田地,那水渗入泥土,结成薄冰,便能护住地里的墒情。这便应了那句老话:“冬水透,麦丰收。”农人们脸上的神情,是满足后的安详,是对来年笃定的期盼。他们不言语,只是默默地看着这片沉睡的土地,仿佛在倾听它深沉的呼吸。这冬日的田野,看似了无生机,内里却蕴藏着来年春天所有喧闹与色彩的密码。

城市里的节奏,也仿佛被这渐冷的天气调得慢了一拍。街上的行人,添了衣裳,脚步不再像夏日那般匆忙。爱美的女士们用鲜艳的围巾把头脸包裹得严实,只露出一双明亮的眼睛。饭馆里,却比往日更加热闹了,立冬前后,人们更愿意聚到里头去,掀开厚重的门帘,一股混杂着茶香、饭香与烟火气的暖流便扑面而来,将外面的寒气瞬间隔绝。食客们围坐在一起,他们的话题,从今年的收成,聊到往昔的岁月,再说到即将到来大雪封门的日子。那茶水的热气,也温热了这悠长而闲散的冬日时光。

饮食上,更是马虎不得。在昌吉,立冬的“补冬”是件大

事。家里,飘出的是手抓肉和粉汤的浓香。那羊肉,是秋末时精心挑选、囤积下的肥羊,肉质紧实而鲜美。大块的羊肉在锅里咕嘟咕嘟地炖着,汤色奶白,上面撒一把碧绿的芫荽,光闻着味儿,便觉得浑身都暖了。而有些人家,则可能是一锅热腾腾的饺子,或是炖得烂熟的黄焖羊肉。邻里之间,还会互相赠送自家做的吃食,一碗粉汤,几个油香,传递的是人情,也是共同抵御寒冬的、朴素而温暖的同盟。

夜里,万籁俱寂。天上的星星,因空气的冷冽,格外的清晰、密集,仿佛一伸手就能摘下一把冰凉的钻石。远处的博格达峰,在星空的映衬下,显露出愈发清晰而威严的轮廓,峰顶的积雪,即使在黑夜里,也泛着一种幽微的、圣洁的白光。它像一个沉默的巨人,守护着脚下这片在冬日里安眠的土地。站在户外,能听见自己的呼吸凝成白汽的、细微的“丝丝”声。整个世界,仿佛都沉浸在一场宏大而静谧的等待之中。

昌吉的立冬,便是这样。它没有江南冬日那种湿切入骨的阴冷,也没有东北寒冬那种泼水成冰的酷烈。它的冷,是干爽的,是明亮的,是带着土地的厚实与天地的辽阔。它是一首序曲,庄严地宣告着四季轮回中,最沉静、最内敛的章节的开启。万物都在这里敛藏起锋芒,积蓄着力量,为了来年春天,那一声石破天惊的迸发。这,便是昌吉的冬天,在立冬这一天,为我们展露的、最初的、庄重的容颜。

### 《立冬》

□李白

冻笔新诗懒写,  
寒炉美酒时温。  
醉看墨花月白,  
恍疑雪满前村。

【编者按】

今日,我们迎来二十四节气中的立冬。气温将逐渐走低,北风愈发凛冽,霜凝凝结初霜,街边榆树卸下金甲——我们与冬天,在这一天郑重相遇。

“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”立冬是季节的号令,轻声宣告繁华落尽,万物步入静默与收藏的时节。这并非终结,而是一种沉潜。如同大地将生机藏于冻土,静待来年勃发。

在古人看来,立冬是丰收后的休养与盘点之时。我们不妨借此机会,为过去一年做一次小小的“收藏”。安放奔波的疲惫,转向内在的丰盈。围炉夜话,与家人共叙温情;捧书静读,为精神添一把薪火;或只是安然饮下一碗暖汤,让那份暖帖的温热,从舌尖流淌至心田。

立冬也承载着深厚的文化习俗。古时,天子率群臣行迎春之礼,以安社稷;民间则有祭祖、饮宴、卜岁等习俗,传递对自然的敬畏与生活的热爱。“补冬”的饮食传统,更是顺应时令的养生智慧体现。

今日,我们虽不再举行古礼,但对自然的感知、对生活的热爱、对健康的追求,依然一脉相承。无论以一顿饺子还是一碗羊肉汤“补冬”,都承载着穿越千年依旧温暖的文化记忆。

天寒地冻,勿忘添衣,也别忘了用美食与陪伴温暖身边之人。愿我在这个冬天,藏暖守心,涵养身心,静候新生。

愿您冬安。

## 立冬养生正当时 防病保健过暖冬

□本报实习记者 马军

“潜入悄无声,未品浓秋已立冬。”11月7日,我们迎来了冬季的第一个节气——立冬。此时,自然界阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,人体的阳气也随之收敛,新陈代谢相应减慢。如何在立冬时节科学养生,有效预防疾病,为健康度过寒冬打下坚实基础。近日,记者专程采访了昌吉市人民医院中医针灸科主任白贺霞,请她为大家带来一份详尽的立冬养生科普指南。

**白医生指出:**“此冬气之应,养藏之道也。这精辟地概括了冬季养生的总原则——‘养藏’。所谓‘藏’,即收藏、储存。立冬养生,一切活动都应围绕‘藏’字展开,目的在于保护人体阳气,使精气内聚,以润养五脏,增强抗病能力。”

### 防病为先 警惕冬季高发疾病

白医生强调,立冬后,随着冷空气活动频繁,气温骤降,多种疾病进入高发期,需提前预防。

**呼吸系统疾病:**感冒、流感、支气管炎、哮喘等。寒冷空气刺

激呼吸道,降低抵抗力,病菌细菌易于入侵。预防要点:注意保暖,尤其护好颈部和口鼻;保持室内空气流通,避免去人群密集处;可坚持用冷水洗脸,增强耐寒能力。

**心脑血管疾病:**心肌梗死、脑卒中(中风)等。寒冷使血管收缩,血压易升高,心脏负荷加重。预防要点:高血压、冠心病等患者需遵医嘱规律服药,定期监测血压;注意头部、脚部保暖;避免清晨过早进行剧烈运动;保持情绪稳定。

**消化系统疾病:**脾胃虚寒者易出现胃痛、腹胀、腹泻。预防要点:饮食宜温软,避免生冷寒凉之物;定时定量,勿暴饮暴食。

**关节疾病:**风寒湿邪侵袭,易导致关节炎旧病复发或加重。预防要点:注意关节部位保暖,可佩戴护膝、护腕等;适当进行温和的关节活动。

### 养生实践 衣食住行全面调理

围绕“养藏”原则,白医生从以下几个方面给出了具体建议。

温补滋阴,增苦少咸。适量增加高热量、温性食物摄入,以补充能量,御寒保暖。如羊肉、牛肉、鸡肉、鸽肉等,可搭配生姜、肉桂、花椒等调味,增强温补效果。著名的当归生姜羊肉汤便是立冬后极佳的温补药膳。

冬季气候干燥,需防“上火”。应多食滋阴润肺的食物,如芝麻、核桃、百合、银耳、莲藕、白萝卜等。多喝温水,补充体液。《千金食治》言:“冬七十二日,省咸增苦,以养心气。”意思是冬季应减少咸味食品(咸入肾,过咸恐耗伤肾水),适当增加苦味食物(如苦瓜、芹菜、莴笋等,苦入心),以助心阳,保持心肾相交。保证新鲜蔬菜和水果的摄入,如大白菜、胡萝卜、苹果、冬枣等,以补充维生素,增强免疫力,预防口腔溃疡、便秘等“内热”症状。

**起居养生:**早睡晚起,必待日光。“立冬后,起居应顺应自然界闭藏的特点,在睡眠上做到‘早睡晚起,以应冬气’。”

白医生解释,“早睡”有利于阳气潜藏,阴精积蓄;“晚起”并非睡懒觉,而是待日出之后,阳气生发时再起床,可避开清晨的严寒,保护阳气。同时,应注意防寒保暖,尤其要重视背、足部的保暖。夜间可用温水泡脚,并按摩脚底涌泉穴,促进血液循环。通风换气,冬季室内长时间密闭,空气污浊,需定时开窗通风,保持空气新鲜,预防呼吸道疾病。

**运动保健:**动静结合,不宜过汗。“冬季锻炼同样不可或缺,但原则是‘无泄皮肤,使气亟夺’,即运动不宜大汗淋漓,以免阳气随汗液外泄。”白医生推荐选择动作舒缓、运动量适中的项目,如太极拳、八段锦、慢跑、散步、瑜伽等。最好在阳光充足、天气暖和的时段进行,避免在大风、大雪、雾霾天外出锻炼。运动前充分热身,运动后及时添衣,防止感冒。

**白医生总结道:**“立冬是身体进入休养、储备能量的关键时期。遵循自然规律,掌握正确的养生方法,做到饮食有节、起居有常、运动有度、精神内守,我们就能有效地‘藏’住健康,预防疾病,为来年春天的生机勃勃积蓄充足的能量,安然度过一个温暖、健康的冬天。”

