

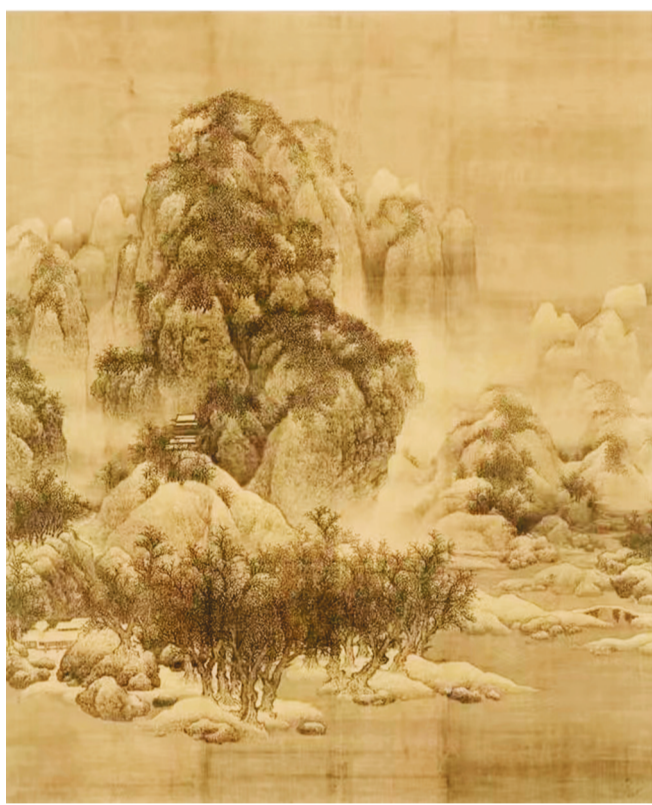
立冬，在民俗上，这一节气以养生滋补为主。在书画艺术领域，则以“宁静致远”为内涵。在民俗上，这一节气以养生滋补为主。在书画艺术领域，则以“宁静致远”为内涵。在民俗上，这一节气以养生滋补为主。在书画艺术领域，则以“宁静致远”为内涵。



《事事如意》  
国画  
张大千

# 天地始冻 万物收藏

本报记者 凌鹤



《雪景寒林图》国画 范宽(北宋)

## 立冬三候凸显四季之终

我国古代将立冬分为三候：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉人大水为蜃。”“雉人大水为蜃”是说立冬后，野鸡一类的大鸟便不见了，而海边却可以看到外壳线条和颜色与野鸡相似的大蛤蜊。古人认为，是雉到立冬后变成了大蛤蜊。此节气，在我国北方，水开始结成冰，土地开始冻结。

在中华传统文化中，冬是万物之终，四季之终。农作物已经收割、收藏起来。水不再流动，土地也不再松软，万物要安静地休息，孕育新的生机。这是天地对生命的呵护。

## 立冬习俗核心是进补御寒

节气是农耕风俗的载体，形成农俗文化，食俗是其中之一。寒冷天气加速人体蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，造成人体热量散失过多。所以，立冬后要适当进补御寒，有利养生。

吃饺子。北方人在立冬这天要吃饺子。民谣“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”。传说名医张仲景有一次回家乡，看见乡亲们因天寒冻伤了耳朵，于是研究出“祛寒娇耳汤”，即把羊肉与各种驱寒药食包在面皮里，包成耳朵形状，称之为“娇耳”，又名“饺子”，加水煮汤，人们吃喝之后就真的不再冻耳朵了，于是立冬吃饺子的习俗便保留并流传开来，当然，饺子的馅料也越来越丰富。

在南方，人们会吃些滋阴补阳，热量较高的食物，如鸡鸭鱼肉等，有的还会和中药一起煮来增加滋补功效。冬令进补吃膏滋是苏州一带立冬的老传统。中医院及一些老字号药房都会专门开设进补门诊，为市民煎熬膏药，销售冬令滋补保健品。

另外，立冬在古代社会是个重要节日，这一天皇帝会率领文武百官到京城的北郊迎冬，赐群臣冬衣，并设坛祭祀，场面隆重壮观。感谢自然对天地万物的恩泽，祈福来年风调雨顺。

## 书画中的立冬宁静致远

《雪景寒林图》藏于天津艺术博物馆，是北宋山水画的代表，作者为北宋大画家范宽。画作采用全景式构图：从山脚的村庄，到山间的寺庙，再到山顶的灌木；从近景的树林，到中景的野桥，再到远景的矮山；高低远近引人入胜。画中描绘了雪中云雾，这在当时的雪景画中极为罕见，被誉为“宋画的无上神品”，山石纹理、枯木枝丫，都画得一丝不苟。冬天的冰雪之美描绘得独树一帜，写实又充满意境。

吴昌硕的《天竹顽石》用笔老辣，意趣天成。天竹似竹却非竹，其果实红如丹砂，其叶入秋冬便变红色。天竹耐霜雪，经久不落，与“岁寒三友”一样，被视为植物中的“君子”，深受文人墨客青睐。吴昌硕画天竹，诗画一体，更具文人意味，老石与天竹的搭配被喻为“昆仑奴子侍红绡”。

齐白石的《一白高天下》立意新颖。画作中不是用白色颜料画雪，而是以宣纸本身的白色体现，用焦墨画出局部阴影，黑白对比更加分明，将大雪过后的厚、净、寒境界表现妥帖。画中柳枝展现飘动的姿态，使覆盖着雪的柳枝有一种垂坠的动感，而结冰的湖面以纯色描绘，干净纯粹。用赭石和朱砂调色画出一个房子，在茫茫大雪中染一抹暖意，表达人文关怀、生活情趣。

张大千的《事事如意》将初冬的红柿子赋予美好寓意。画作色彩以浓郁为主，间以淡墨勾勒枝干，凸显红柿的生命力。墨色灵动，构图别致，简中见深意。

篆刻《立冬》由著名篆刻家张军创作。其风格独到，勇于出新。立冬两字章法采用朱文竖写，冲刀一气呵成。用刀果然大胆且小心收拾，布局自上而下稍加动势，使作品灵动古朴中带着新意，文字姿态优美。边栏冲切并用与印文浑然一体。立冬来临，篆刻家以收的心态与节气天人合一，全印意境平和，一挥而就，自然生动。

书法《立冬》由著名书法家申景东书写。“冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。醉看墨花白月，恍疑雪满前村。”这是唐代大诗人李白的立冬经典诗作。书法家将诗情画意融于笔端墨色，纵横捭阖中将初冬的情志、情趣与心灵暖意倾洒出来，线条的舞动既朴实无华，又灵动畅达，富有意境，立冬跃然纸上。



《天竹顽石》  
(局部)  
国画  
吴昌硕

## 立冬

也。意指冬季开始，万物进入“藏”的状态，规避寒冷。《月令七十二候集解》注：“立，建始也；冬，终也，万物收藏。”



《一白高天下》国画 齐白石

## 微论

## 冬藏与养德

凌鹤

冬天来了，水不流、花不开、空山无人，大自然进入冬藏模式。“藏”是冬的主旋律，那么冬藏要藏什么？

从农事上讲，秋收冬藏的是果实。从中国传统养生方面来讲，人要藏身体、藏能量。冬天的三个月，谓之“闭藏”，是生机潜伏、万物蛰藏的时令。当此时节，水寒成冰，大地龟裂，不要轻易扰动阳气，要顺应冬气养护人体闭藏机能的法则。比如要避免暴露脚、颈、膝盖、腹部、肩膀等部位。同时，要进行温补，有选择地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食，同时也要多吃新鲜蔬菜，补充维生素。

在休养生息的时节，精神的补益更为必需。“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物”。这是中国人的精神追求。厚德载物是指要让品德像大地一样能容养万物，亦指道德高尚的人才能担重负。现在多指人才培养要注重崇高的道德、博大精深的学识，是构建和谐社会的要素，这便是藏德。

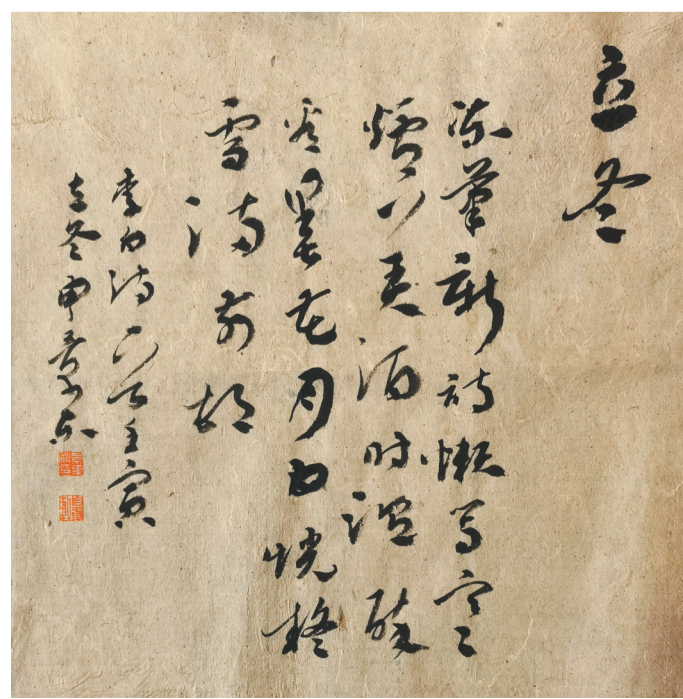
厚德养育万物，为万物的生长发展提供厚实的根基与后盾。土地和植物在休养生息后才有能量开始新一轮的生长。君子要取法于地，修养自己的德行和能力，

方能担当责任，承载万物。儒家经典说，“格物致知”“正心诚意”“修身齐家治国平天下”。君子内省修身方能厚德，方能正心，方能成就大业。

那么德又具体包含哪些方面呢？要有口德。出言不要伤人，要学会鼓励、肯定、表扬类语言的使用，要尊重别人，懂礼节、会谦让。凡事要多从对方角度思考问题，给人足够的理解和尊重。为人处世要知礼节，中国是礼仪之邦，传统文化对礼的要求很高，要在日常生活中踏实地继承发扬。凡事不要只争强夺利，要修身于内，海纳百川，增长才能本领。要诚信，既要严于律己，又要信任他人。真诚与信任是商品社会里更为值得培育的珍贵品德，是人与人之间和谐共处的基础，是建设发展美好社会的先决条件。要懂得感恩。感恩是一种善良，一种智慧，一种积极的人生观。感谢自然人对生命给予的滋养，感谢他人的帮助，感谢生活带来的酸甜苦辣。有了如此乐观的心态，豁达心胸，人生将变得更有意义，思想也会更深刻。面对冬天的肃杀凋零，可以透过现象看本质，看到天地的无私、对万物的护佑，看到蕴藏着的生机，新一轮的生发在集聚。



《立冬》篆刻 张军



《立冬》书法 申景东

制图 隋文锋