

冬至大如年 饮食“四个一”

专访山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任谷万里

本报记者 孙克锋

“冬至是二十四节气中最早确定的一个节气，古代民间有‘冬至大如年’之说，意思是其重要性仅次于过年，其中还暗含着很多养生学问，在饮食上我推荐‘四个一’。”山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任谷万里说。

阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。冬至一阳生，冬至时阴气旺盛到了极点，阳气开始生起，并逐渐旺盛。由于阳是从阴里面生出来的，只有当阴足够旺盛时，阳气才能生得更好。

冬至在中医养生学上是一个最重要的节气，冬至之前通常不会很冷，真正的严寒在冬至之后。从冬至之日起，即进入了数九寒天。值此时节，是阴气极盛之时，也是渐蓄能量，以待来春生发的时机。

谈到冬至养生，谷万里说，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。要根据天气情况及时增添衣服，衣裤既要

保暖性能好，又要柔软宽松，不宜穿得过紧，以利血液循环。要进行适当的御寒锻炼，如平时坚持用冷水洗脸等，提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。

谷万里说，在日常饮食中，注意热量的补充，补充维生素和无机盐；要多吃些核桃、栗子、木耳、红薯等。冬至日不可吃太过辛辣刺激的食物，过食辛辣只可生阳动火，导致内热积聚，郁热上冲。过食羊肉等肥甘厚味，易导致饮食不化，聚湿生痰。北方在补充热性食物的同时，应多吃一些补充津液的食物，如荸荠、藕、萝卜、白菜等。

在冬至节气，饮食方面谷万里推荐“四个一”。一碗萝卜汤化痰消食。“冬吃萝卜夏吃姜”，白萝卜有消积化痰补气顺气的作用，冬天容易受寒感冒出现咳嗽、咳痰等症状，可以在家里炖点白萝卜汤辅助治疗。不过特别要提醒的是，萝卜性偏寒凉而利肠，脾虚泄泻的人最好少吃。

一笼山药，健脾养胃。先调脾胃后进补，脾胃好，才能吸收营养。中医认为，山药性甘平、无毒，有补脾益肾、养

肺、止泻之功效，补而不滞，不热不燥，男女老幼都适宜，有病无病都适用。

一碗栗子粥补肾填精。冬季主闭藏，正是补肾的季节。中医上讲，寒气内应肾。肾是人体生命的原动力，是人的“先天之本”。民间俗话说：“腰酸腿软缺肾气，栗子稀饭赛补剂。”进入冬季以后，饮食中的肉类增多，经常喝栗子粥调理，不仅补肾，而且滋养脾胃，缓解肉食带来的负担。

一把坚果温肾助阳。冬至时节，阴气最盛，阳气初生。中医认为，坚果多偏温热，此时吃就如同“雪中送炭”。大多坚果还有补肾的功效，与冬季养肾的规律相契合。

谷万里说，冬至节气到来，阳气潜藏，阴气盛极，万物以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。正如，“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气”。因此，早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。此时节不可大汗淋漓。同时保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不患得患失。

冬至饮食“四个一”

一碗萝卜汤化痰消食

一笼山药，健脾养胃

一碗栗子粥补肾填精

一把坚果温肾助阳

冬至节气到来，阳气潜藏，阴气盛极，万物以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。



制图：张锦萍

聊城千余项“非遗”在保护中传承创新

本报记者 陈金路

日前，我国申报的“中国传统制茶技艺及其相关习俗”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。而在我们聊城，有千余项非遗项目，是聊城文脉的重要支撑。长期以来，聊城“非遗”在保护中有传承也有创新。

千余项非遗 守正中创新

12月20日，记者从市文化和旅游局获悉，聊城有国家级非物质文化遗产名录12项、省级非物质文化遗产名录65项、市级非物质文化遗产名录261项、县(市、区)级非物质文化遗产名录1093项。这些宝贵的文化资源，凝结着先民们的情感和智慧，彰显着独特的生命力和创造力。

东昌府木版年画传承人郭春奎，在木版年画传承上，不但教会了妻子、儿子、儿媳，还教会了20名徒弟。不仅如此，郭春奎紧扣时代脉搏，陆续刻制了“聊城要发展，我该怎么办”木版画、“万象更新，不忘初心；新时代，新农村”木版画、大运河木版画长卷、红色精神木版画长卷等，为聊城非遗的守正创新树立了标杆。

柳林花鼓传承人赵同环表示，为了让有400余年历史的柳林花鼓这块国家瑰宝枝繁叶茂，2011年他接过柳林花鼓的传承接力棒后，就提出柳林花鼓进校园的建议。2012年2月，冠县柳林镇当地政府将柳

林花鼓纳入了青少年素质教育的一部分，启动柳林花鼓走进武训希望小学项目，让有兴趣的学生学习柳林花鼓，为非物质文化遗产的保护和传承探索出一条行之有效的路子。柳林花鼓市级传承人刘建平尽管比较年轻，但她从2017年起，就不断查阅资料，不断练习，又单独和老艺人沟通交流，准备以舞台艺术的形式把柳林花鼓展现在广大群众面前。她将冠县传承柳林花鼓的一所舞蹈学校取名为“柳林花鼓代代传”，寓意让柳林花鼓一代一代传承下去。在传授动作的同时，她向孩子们讲述花鼓的故事，让孩子们不断练习，排练成功的舞蹈获得了省级一等奖。

传承人不同 内涵大不同

这千余项非遗项目保留着聊城的历史记忆，传承着聊城的文化基因。山东大学非物质文化遗产研究院院长张士闪说，聊城大地上众多的非物质文化遗产，散发江北水城所特有的醇醪与清灵，堪称粒粒珍珠，美不胜收。

与地方生活密切相关的文化多样性，是非物质文化遗产的精髓，非物质文化遗产代表着一方民众长期传承的道德观念、精神风貌、价值体系和审美机制。非物质文化遗产传承关键在人，即使是同一个项目，也会被不同的传承人赋予各种各样的文化色彩，实现不同的意义。

聊城非遗项目中，讲究诗书礼仪、注重儒学正统的色彩极为浓郁。且不论“武训故事”“大明御史刘魁的故事”“紫石街的传说”等精英人物的轶事传闻，即便在涉及怪力乱神的“秃尾巴老李的传说”“神仙度狗铺的传说”“鲁义姑庙会”等项目中，也都呈现出循礼、崇德、爱民、重教等道德自律特征。

在乡土文明与沿运商贸文化的交相淬磨中，做工地道、技艺精美等成为聊城非遗项目的普遍追求。特别是木版年画、花鸟飞白书、葫芦雕刻、阿胶熬制、贡砖烧制等技艺绝活，既是聊城民众在长期社会生活中的智慧结晶，也足以显示出运河商贸文化的伟大。

聊城历史悠久，人文荟萃，人口流动性强，使得同一非遗项目往往有众多版本，在时空分布与表现形式上多有交叉。同是关于“瓜打金牛”的传说，在茌平区肖家庄镇王莱瓜村、落角园村和贾寨乡张牛蹄村，所讲述的是江南术士心生贪念，密谋“菜瓜打金牛”，最终落荒而逃；而在东阿县牛角店镇瓜赵村，则是三个南方秀才进京赶考路过该村，煞费苦心“瓜打金牛”而未遂。显然，这类传说都有原型母题，隐喻着中国经济文化重心南移过程中的地方心态。再如，同样号称是“活头的”竹马表演，既有东昌府区道口铺街道，也有冠县大花园头村，还有高唐县麻庄，而唯有当地人才能真正领略这句“活头的”歇后语的弦外之音。

春生冬至时

新华社天津12月21日电(记者 周润健)“夏尽秋分日，春生冬至时”。北京时间12月22日5时48分，冬至节气到来，民间习俗从这一天开始“数九”，标志寒冬到来。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，冬至是二十四节气中第二十二个节气，也是入冬后的第四个节气，通常出现在公历每年的12月21日或22日，它是天文意义上冬天的开始。

冬至这天，太阳几乎直射南回归线，是北半球一年中白天最短、夜晚最长的一天。这天过后太阳将走“回头路”，其直射点开始从南回归线向北移动，阳光的照射和白天的时间一天天增加，正如民俗所说“吃了冬至面，一天长一线”。

“一九二九不出手，三九四九冰上走”。冬至过后，我国各地气候都会进入一个最寒冷的阶段，也就是常说的“进九”，民间有“冷在三九”的说法。气象资料也显示，每年的冬至前后都有强冷空气南下，导致气温骤降。

冬至时节虽然天寒地冻，但也是遥望春天的时节。在传统认知里，此时已开始向春天一步步走近，古云：冬至节，春之先声也。

自古以来我国民间就有“数九”习俗，也就是从冬至起，数“九九”八十一天，并流传下不同版本的《九九歌》《数九歌》《九九消寒歌》。古人还常画《九九消寒图》用来期盼春天。有的画梅花一枝，上有梅花八十一朵，从冬至起用红笔每天涂一朵，待都涂遍，寒天已尽。有的是找九个都是九划的字，每天填一笔，等到八十一笔填满便是“九尽桃花开”的大好时节。

在我国古代，冬至被视为一个重要的节日，又称亚岁、冬节、长至节等。冬至一来，年关将至，外出的人要回家过春节，有“冬至大如年”之说。