



“数九”声中盼春归

一年一冬至，一岁一安康。北京时间12月22日11时27分将迎来冬至节气，这是一个天寒地冻的时节，也是一个遥望春天的时节。冬至到了，春天还会远吗？

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，也是阴阳二气转换之日，从此阴气盛极转衰，阳气开始萌生，生命的活动将开始缓缓由衰转盛，由静转动，因此冬至又称“一阳生”，民间亦有“冬至一阳生”的说法。

到了冬至，“数九寒天”开始了，也就是人们常说的“进九”。自古以来我国民间就有“数九”习俗，又称“冬九九”“交九”，从冬至起，每九天算一“九”，数“九九”八十一天，俗称“连冬起九”。“九尽桃花开”，“出九”之后，寒冬差不多也就过去了，温暖的春天就要来临。

关于“数九”，从古至今流传下很多不同版本的《九九歌》《数九歌》《九九消寒歌》以及《消寒图》等。其中，大家耳熟能详的“数九歌”是：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，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。

除了“数九”以外，也有人取9个

九画的字组成一句，以描红的方式，每日描上一笔，描完9个字就是寒尽春回的日子了，比较常见的句子有“亭前垂柳珍重待春风(风)”等。

人们在冬至这一天会有特殊的饮食习俗，昔日讲究“冬至大如年”，同时也祈求健康、幸福和吉祥。

由国庆介绍，北方素有冬至吃饺子的习俗，通常用羊肉、大葱、韭菜、萝卜等食材做馅，这些食材均偏温热性，能起到暖身保健的作用。南方地区在这一天最具代表性的食物是汤圆，因为汤圆有圆满、团圆、团聚的美好寓意。

“天时人事日相催，冬至阳生春又来”，在冬至这天，不妨约上三五好友围炉团坐，体会“冬至大如年”的感觉，或是吃上一盘热气腾腾的饺子，或是来上一碗软糯香甜的汤圆，带着对美好生活的憧憬，一起数着日子盼春归。（据新华社报道）

冬至为什么要吃饺子？

在北方，冬至这天是要吃饺子的。你可能要说了，北方人但凡遇到个节气、节日，都要吃饺子。别这么想，冬至这天吃饺子可不是跟风，而是有依据的。

关于饺子的传说，相传医圣张仲景告老还乡途中，看到百姓受冻，便叫其弟子将羊肉、辣椒和驱寒药材放进锅里熬好后捞出再剁碎，然后用面皮包成耳朵的样子，入锅煮成药，名“祛寒娇耳汤”，分与百姓食用。人们吃后便觉全身温暖。后来每逢冬至，人们便模仿着做成食物吃。为了与药用“娇耳汤”区分开，便称为“饺耳”。时间长了人们又改叫它“饺子”。到如今，在冬至这一天吃饺子也是吃个团团圆圆。

饺子之所以受欢迎，可不光是因为好吃，对我们的健康也是有很多好处的：

1. 营养全面。谷类作皮，蔬菜、肉类作馅儿，合理搭配，营养丰富。
2. 既能当主食，又能当副食。没饭菜的时候，干吃饺子也足够美味健康。有饭菜的时候，吃些也无妨。
3. 烹饪方式健康。饺子需煮熟后食用，既可消毒杀菌，又不容易破坏食物本身的营养。
4. 馅料剁碎易食用。有些菜容易塞牙，有些菜有的人不爱吃，容易造成营养缺失。但剁碎了包进饺子里，吃起来可就方便多了。

不过，饺子虽好，可不要贪吃哦。

除此以外，还有几点要注意：

1. 荤素搭配更健康。
2. 肉馅儿饺子少放油。
3. 放盐放料要有度。
4. 买来的速冻饺子不宜多吃。

至于饺子馅儿，种类可太多了。什么韭菜鸡蛋、鲜肉大葱这一类的，可不是什么稀罕物了。就像“万物皆可糖葫芦”一样，饺子这里也是“万物皆可包”。丝瓜茄子、番茄鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆泥、巧克力樱桃……这些，你都试过吗？光是看这些名字就觉得有点儿意思了。不过也不要只图新鲜，还是要以健康为主。今天冬至，你准备吃什么馅儿的饺子？

