

# 品一品冬至的味道 是暖是甜是团圆

12月21日,是二十四节气中第22个节气——冬至,作为2025年的最后一个节气,享用美食很有必要。

“至”是抵达,亦是转折,是寒冷的极致,也是温暖新生的序章。

《汉书》有云:“冬至阳气起,君道长,故贺。”

正因从这天起,太阳踏上北归的旅程,白昼逐日生长,阳气悄然升腾,古人将其视作“亚岁”。其隆重,正是“冬至大如年”。冬至,来了。这是一年中白昼最短黑夜最长的一天,也是阴阳转换的重要节点。从这天起白昼渐长,阳气始生。

这份静守与积蓄,沉淀在千家万户的日常之中。在这最长的一夜,人们将一整年的牵挂与期盼,包进团圆的馅煮进思念的汤。

北方的饺子热气蒸腾,南方的汤圆软糯香甜。一口暖意下肚,便是冬夜最踏实的慰藉。冬日的暖意更流转在神州大地的千般风味里。

在甘肃兰州,冬至的清晨始于一碗滚烫的“头肴”,牛羊肉臊子熬成浓汤浇在结实的馍块上。当地人相信农历十一月是“子月”,象征混沌初开,这碗浓稠扎实的早餐正是对“开天辟地”古老宇宙观的朴素致敬。

江南的冬至空气里总是浸润着稻米的香甜。在浙江宁波,冬至的餐桌少不了一碗“大头菜烤年糕”,软糯的年糕吸饱了咸鲜的汤汁寓意生活“年年高升”。

而在江苏苏州,传统的姑苏人家则会郑重开启一壶一年一度的冬酿酒。这种用糯米与桂花酿造的淡甜酒酿色泽金黄,是专属冬至的“限定味道”,全家围坐共饮这杯甜香便是团圆最温暖的



冬至标志着各地气候将进入最寒冷的阶段“数九寒天”。  
尹燕艳 摄

注脚。

在广州一份朴实的祈愿则藏在日常的米缸里。冬至前,主妇会将腌好的鲮鱼放入米缸底部称为“压缸”,直至冬至日才取出,烹食这一“有余”之物,镇守粮仓寄托着家宅丰饶、年年有余的心愿。

“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”于动静张弛之间,我们正以全新的节奏与自然和谐共处,迎接阳气的缓缓回升,等待新的一年到来。

冬至,长夜将去。愿冬至福至所有美好,都能如期而至!  
(来源:新华网)



扫描二维码  
观看更多内容

跟着节气吃美食 冬至

融媒看点

## 温补过冬至 推荐一道药膳美食

发布时间:12月21日

首发媒体:新畿辅视频号

呈现方式:竖屏短视频

冬至这天,北半球太阳高度最低,日照时间最短,标志着中国各地气候都将进入最寒冷的时节。

关于冬至时节养生,保定市第一中心医院中医科副主任医师宋玉明提示大家,冬至养生当顺应《黄帝内经》秋冬养阴之训,以温补不燥、润藏相济为核心。

黄芪党参炖母鸡这道药膳美食,出自《食疗本草》,其中黄芪补气固表与党参健脾益肺融合,是民间冬至进补养生智慧。以温润平补、脾肾同调为特色,破解冬季外寒内燥的矛盾。

鸡肉性温益气,高蛋白低脂肪,温中而不助燥。黄芪补气固表,增强免疫力,改善气虚乏力。党参健脾益肺,改善食欲不振,增强脾胃功能。红枣补中益气,养血安神,调和药性,提升汤品口感。

做法也很简单,准备母鸡一只、黄芪30克、党参30克、红枣10颗。母鸡洗净、切块,冷水下锅焯水去浮沫,黄芪党参洗净浸泡15分钟,红枣去核。将所有材料放入砂锅,加足量清水,大火煮沸,转小火慢炖两小时左右,至鸡肉软烂脱骨,出锅前加盐适量调味,撒入枸杞增色提香。



图片由AI生成



微信扫码  
观看视频

## 冬至养生重在“护阳、防寒”

新华社北京12月20日电(记者田晓航 帅才)12月21日迎来冬季的第四个节气“冬至”。中医专家介绍,这一时节寒冷加重,阴寒之气最盛,但阳气开始萌动,因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机,养生防病重在“护阳、防寒”。

首都医科大学附属北京中医医院血管外科副主任医师王雷永说,冬至时节气温持续偏低,而寒邪最易损伤人体阳气,保暖不当或过度劳累易导致畏寒怕冷、四肢不温、乏力倦怠等不适,还可能诱发心脑血管事件或呼吸系统疾病。

“顺应天时,冬至养生重在‘藏’,通过保存精气、减少无谓消耗,为来年阳气生发积蓄能量。”王雷永说,此时饮食应“温补而不燥、滋养而不腻”,可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾胃;尽量避免食用生冷寒

凉、过度油腻的食物,防止损伤脾胃运化功能。

同时,这一时期宜适当“早睡早起”,保证充足睡眠,以利阳气潜藏;做好头颈、腰腹及足部保暖,减少寒邪从薄弱部位侵袭机体;可选择节奏缓慢、动作柔和的运动方式,如太极拳、八段锦、中医导引术等,以活动筋骨、促进气血运行。针对寒证和阳虚表现,可用艾灸、热水泡脚、经络拍打等方法来调养。

“冬至时节还可以中药代茶饮调理身体,但最好选择性味平和之材。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说,黄精枸杞茶能缓补精力、滋养身体,适合疲劳、眼干涩人群;姜枣茶散寒暖胃,是手足不温者的晨起之选;桂圆枸杞茶补心脾、滋肝肾,适合熬夜用眼人群午后饮用;黑豆陈皮饮则能改善进补时的消化不良与水肿问题。

中国公民健康素养66条

# 无偿献血 助人利己

我健康、我献血、我自豪!

保定新闻传媒中心(集团)宣