

小寒最冷时，一年将到头。吃罢冬至的羊肉饺子，日子就在“一天长一线”中走着。一晃半个月，小寒节气便在几番“风刀霜剑严相逼”的冷峻时刻骤然降临。使得冬日的旷野雪原，愈发空山寂寂，寒树隐隐，给人极冷之感。

《淮南子·天文训》中说：“冬至加十五日，斗指癸则寒。”小寒是二十四节气中倒数第二个，属十二月节气，一般在公历1月5-7日之间，此时太阳位于黄经285°。

小寒，《月令七十二候集解》中是这样说的：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”小、大寒的寒字，下面两点是冰，《说文》解释寒为冻。小寒时节，我们所感到的寒气是由于阳气上升，逼阴气所致。

古人将小寒分为三候：“一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始雊。”小寒之曰“雁北乡”中的“乡”只是趋向之意，并非此刻就动身北迁。古人认为候鸟中大雁是因阴阳顺逆而迁徙，此时大雁虽然还在南方过冬，但已经感知到阳气即将回升，雁群开始准备自南往北飞回故乡；后五日，“鹊始巢”，是说此时北方到处可见的喜鹊，因感知阳气并噪枝，喜鹊开始筑巢，准备繁殖后代；再五日，“雉始雊”，雉就是我们通常说的山鸡。雉乃阳鸟，其感于阳而后有声。“雊”是求偶声，是指雄性野鸡感到阳气上升而开始鸣叫，早春已近，早醒的雄鸡开始求偶了。王维《渭川田家》诗中“雉鸣麦苗秀，蚕眠桑叶稀”指的便是这种野鸡。雉体型如鸡，羽毛斑斓。雄性色彩艳丽，尾巴长；而雌鸡色彩较暗，尾巴较短。故《诗经》有云：“雄雉于飞，泄泄其羽”。小时候看古装连环画，记得皇帝坐朝时左右侍从所执的扇障，就是用野鸡尾羽制的雉尾扇，雉尾扇亦为皇家仪仗之一。

大雁是人们熟知的鸟类，在传统文化中，大雁自古被视为“五常俱全”的灵物，即具有仁义礼智信五常，深得人们喜爱。大雁春天北归，秋天南往，精诚守信。所以古人相亲的时候会把大雁当成信物，在双方约定进行“纳采”礼的这一天，男方派出的媒使手捧一只活雁作为贽见礼，以大雁秋南飞春北归，从无失信来作为男女信守不渝的象征。故在传统的婚姻六礼中，纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎六个阶段，只有“请期”第五个阶段不须用到大雁，其它几礼均要用。足见大雁是一种情感最为执着高贵的吉祥鸟。

大雁不仅守信，而且有仁、有情义。迁徙途中，少不了老弱病残之辈，雁群不会不顾，总会有体壮的大雁自发留下守护，直到其恢复，一起南飞，此仁者之心可见一斑。另外，大雁雌雄相配，向来从一而终。

金元时的诗人元好问曾在长治住过很久，当时长治称作潞州。元好问作别潞州至城外漳河畔时，几度回望古城，心中流露出恋恋不舍：“潞州久住似并州，身去心留不自由。白塔亭亭三十里，漳河东畔几回头。”据说那白塔即是长治市区东边塔岭山巅的阿育王宝塔。元好问诗作颇多，其中纪实大雁忠贞爱情、传颂千古的佳作《摸鱼儿·雁丘词》令人感伤不已：“问世间，情是何物，直教生死相许？天南地北双飞客，老翅几回寒暑。欢乐趣，离别苦，就中更有痴儿女。君应有语：渺万里层云，千山暮雪，只影向谁去？横汾路，寂寞当年箫鼓，荒烟依旧平楚。招魂楚些何嗟及，山鬼暗啼风雨。天也妒，未信与，莺儿燕子俱黄土。千秋万古，为留待骚人，狂歌痛饮，来访雁丘处。”

这首咏雁词，在词前有小序，“乙丑岁赴试并州，道逢捕雁者云：‘今旦获一雁，杀之矣。其脱网者悲鸣不能去，竟自投于地而死。’予因买得之，葬之汾水之上，垒石为识，号曰“雁丘”。同行者多为赋诗，予亦有《雁丘词》。旧所作无宫商，今改定之。”从题记得知，金泰和五年(公元1205年，农历乙丑年)，元好问去并州赴试，途中遇到一捕雁人，捕雁人对元好问说，今天设网捕雁，捕得一只，另一只

# 花信始来·小寒

（节选）

□ 狄赫丹

脱网而逃。岂料脱网的大雁并不飞去，而是在天空哀鸣盘旋后，愤然投地而死。元好问听罢，震惊之余心绪难平，于是从捕雁人手中买下这两只雁，年轻的诗人带着对大雁殉情的感动，予以安葬在汾河畔，垒石作为记号，号曰“雁丘”，并作这阕《雁丘词》。

这极致的深情，就是大雁最深沉的爱情写照！说大雁为禽中之冠，是“五常俱全”之灵物，诚哉斯言！

唐人元稹的《咏廿四气诗·小寒十二月节》中对小寒节气是这样描写的：

小寒连大吕，欢鹊垒新巢。  
拾食寻河曲，衔桱绕树梢。  
霜鹰近北首，雉雏隐丛茅。  
莫怪严凝切，春冬正月交。

诗中提到的“大吕”，就是我们平时说的“黄钟大吕”。我国古代音韵十二律中，黄钟是六种阳律的第一律，大吕是六种阴律的第一律。黄钟对应子月十一月，冬至节以此来候月气、葭灰飞，便说的是这个月。大吕对应丑月十二月，所以诗中“小寒连大吕”是说小寒为十二月节。后五句说的是小寒分为三候之事。最后两句说，虽正值严冬，但离春天正月已经不远了。

黄钟配大吕。《汉书·律历志》解释大吕与黄钟的关系是：“吕，旅也。言阴大，旅助黄钟宣气而牙物也。”这个“旅”已经是客，不是主了，初生阳气充满了生命力，但阴气仍然强大。“牙物”的“牙”通“芽”，是萌生之意。

音律由低而渐高，光阴由短而渐长，地气由寒而渐暖，时光周而复始，一年将尽，正所谓：“大吕之月数将几终，岁且更起。”是的，此时节旧岁近暮，新岁即至。进入十二月，人们就该忙着过大年了。

临近春节的十二月称为“腊月”，古时也称“蜡月”。这种称谓与自然季候并无太多关系，而主要是以岁时之祭祀有关。所谓“腊”，本为岁终的祭名。东汉泰山太守应劭所著的民俗著作《风俗通义》这样解释腊月：“腊，夏曰嘉平，殷曰清祀，周用大蜡，汉改为腊。腊者，猎也，言田猎取禽兽，以祭祀其先祖也。或曰：腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”因为接踵而来的祭祀活动，腊月又称作“祭祀之月”。意思是之所以把十二月叫腊月，是因为古时候这个月是用猎取禽兽之肉祭拜祖先的日子。

进入腊月标志着距离最盛大的传统节日春节只有一个月了。在这一个月里，各种迎接新年的民间习俗将悉数登场，正所谓“小寒忙买办，大寒要过年”。进入腊月，第一个迎面而来的就是“腊八”。

民谚云：“腊七腊八，冻掉下巴。”时值隆冬，民间又到了熬腊八粥、泡腊八蒜的时候。

腊八粥。这是年节来到的节物提示，民谚说“过了腊八就是年”，所以有“报信的腊八粥”之说。腊八粥，是将干果、豆类与小米、糯米等一起熬制而成，享用的时间是在腊八的早上（农历十二月初八）。它起源于古代冬至祭祀的豆糜，传说佛祖养生成道之日便是腊月初八，所以腊八粥是僧俗两界共享的节日食品。腊八粥最早见于文献是在宋人孟元老撰写的《东京梦华录》中，“是日诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之‘腊八粥’。都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食也”。宋代东京寺院与城市平民都在腊八这天享用腊八粥。到清代，喝腊八粥的风俗更是盛行，在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍

从宫女赐腊八粥，并向各个寺观发放米、果等供僧侣道人食用。而在民间，早已将这一天当作一个重要节日，成就了腊八祭祖、食粥、团圆的民俗风尚。据清乾隆年间成书的《帝京岁时纪胜》记载：“腊月八日为王侯腊，家家煮果粥。皆于预日拣簸米豆，以百果雕作人物像生花式。三更煮粥成，祀家堂、门灶、阡亩，阖家聚合，馈送亲邻，为腊八粥。”古时讲究的人家在做腊八粥时还特别重视生活的美化与情感的表达，要用果品雕刻人物与各色仿生形象，以表达人寿年丰的祈求。初八清晨煮好腊八粥后，首先是祭祀祖先、门神、灶神以及土地之神。然后全家团聚共享，并在亲邻间相互馈送，从此拉开年节亲情汇聚的序幕。由此我们可看出旧时腊八日食腊八粥的隆重。

上述文中所言“王侯腊”是道家在腊月初八的一个节日。道家有五腊：正月初一是“天腊”，五月初五是“地腊”，七月初七是“道德腊”，十月初一是“民岁腊”，十二月初八(正腊日)是“王侯腊”。五腊在道教的地位与“三元节”相似，故而在民间有“三元五腊”的说法。三元节三官大帝赐福赦罪解厄，五腊日便是五帝校定生人延益的良日。

由此可以看出，过去皇家、民间和佛家、道家都非常重视腊八节。寺观也在这时以舍粥的方式联系信众，一些著名寺观在腊八清晨举行舍粥活动。《燕京岁时记》载：“雍和宫喇嘛于初八日夜内熬粥供佛，特派大臣监视，以昭诚敬。其粥锅之大，可容数石米。”北京的雍和宫，自清朝以来，年年腊八在庙内摆起大锅熬粥，施舍给信众。杭州的灵隐寺亦是如此。

古往今来，腊八的民俗在时光变幻和社会演进中经久不衰，向来为人们看重。

每年腊八都要食腊八粥，时间久了便对这个粥字格外关注起来。粥字是“鬻”字的简化，从字形看，底下是一个鬲，米字两边热气游弋，是米在热气中成糜的景象。这糜是米在沸腾中烂而融化的，由此有“糜沸”之词，“糜沸”是热气腾腾中的混沌，粥也非得熬到这份境地才有味道。后来读书懂得这个词也比喻世事混乱，西汉扬雄的《长杨赋》中有“豪俊糜沸云扰，群黎为之不康”。糜烂之后混沌一片，也就是糜溃，所以熬成的粥也称“糜粥”。清代著名文学家袁枚所著《随园食单》中说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”袁枚是美食家，他认为只有水和米全然融为一体，才有称作“粥”的资格。如此的定义，颇有“刚柔相济”“阴阳互补”的传统哲学意味。汉代刘熙的《释名》说：“煮米为糜，使糜烂也。粥流于糜，育育然也。”水米成交，刚柔合道，米混沌为糜，糜再混沌才为粥。这“育育然”便是在阴阳交和中的孕育生腾吧。

腊八粥在传统文化中是年节即将开始的第一个信号，更是民间上下共享的第一道饮食佳品。其中核桃仁、红枣、花生仁、板栗、红豆、莲子、松仁、桂圆、葡萄干、白果、菱角等不下二十种与米杂汇熬成的腊八粥正是补冬的营养食品。清《粥谱》记载，腊八粥乃食疗佳品，有和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、消渴、明目、通便、安神的作用。如此对身心有补益的美味粥食，于“冷在三九”的小寒时节岂可错过！

喝罢养身养心的腊八粥，一家人还其乐融融围坐一起泡腊八蒜。“腊八蒜，腊八蒜，吃了一辈子不受难。”腊八蒜的泡制极其简单，挑选上好的紫皮蒜，剥皮

后放入瓶子或坛子内，然后倒入上好的特产老陈醋，加盖密封，置于低温处。几日后，泡在醋里的蒜就会渐渐变绿，通体湛青，观若翡翠。既美观又诱人食欲，待除夕打开后，那蒜辣与醋的酸香扑鼻而来，此刻，盛一盘热腾腾的饺子，配之以腊八蒜，直吃得鼻尖和额头冒汗，这光景，想着就馋涎欲滴。

腊八时节，我们不妨放慢匆匆的脚步，让生活节奏舒缓下来，和家人一起熬一锅水米成交，刚柔合道的腊八粥，在光阴闲长、悠然自得的心境中，从容闲致地品尝可好？

要知道，从容是最好的养生啊！

要想从容地生活，得先有从容的心态。即使在滴水成冰的三九日子，慢慢喝罢一碗浓稠养生的“糜粥”，信步走出户外，感受肃穆的天地之气，听听凛冽的风中传来了什么！

风不来花不开，那可是花信风吗？

花开传消息，最先报信的就是风。《吕氏春秋》上说：“风不信，则其花不成。”风是守信的，到时必来，所以叫花信风。花信风从小寒开始吹，有二十四番——花信风从小寒第一候始，至次年谷雨第三候止，四个月时间，跨八个节气，二十四候，顺次列出二十四种当令花卉。一候对应一个花信风，每隔五天，就有一种鲜花知时而开。小寒有三候，一候梅花，二候山茶，三候水仙。都是严冬时节受人喜爱、好评如潮的花。

梅花欢喜漫天雪，可谓人间第一枝。其冷艳逼人，傲雪绽放，最得文人雅士的欢心，素被人称作“第一美人”。王冕隐居山野“植梅千树”因梅成痴，林逋西湖孤山赏梅吟诗以梅为妻。过去宫中的美女爱在额头上画“梅花妆”，而戎马倥偬的陆凯率兵南征登上梅岭，正值梅花怒放，回首北望，想起了陇头好友范晔，又正好碰上北去的驿使，于是陆凯折梅作礼品赋诗赠友人：“江南无所有，聊赠一枝春。”江南富庶，我却只给你一个报春的梅花。以梅喻人，是对人最好的赞誉。山茶呢，隆冬盛开，花期漫长，颇有越挫越勇的风骨，所以李渔说它：“具松柏之骨，挾桃李之姿。”而开在小寒最后五天的水仙花，飘逸无俗气，黄庭坚称它为“凌波仙子”。曾任潞州别驾的唐玄宗李隆基还用金玉七宝制作盆子，装了红水仙，赐给“却嫌脂粉污颜色”的虢国夫人。

花信风来始于小寒。二十四番花信风，依节候顺序，其花信分别是：

小寒的花信为第一梅花、第二山茶、第三水仙。大寒的花信为第一瑞香、第二兰花、第三山矾。立春的花信为第一迎春、第二樱桃、第三望春。雨水的花信为第一菜花、第二杏花、第三李花。惊蛰的花信为第一桃花、第二棠梨、第三蔷薇。春分的花信为第一海棠、第二梨花、第三木兰。清明花信为第一桐花、第二麦花、第三柳花。谷雨的花信为第一牡丹、第二酴醾、第三楝花。

在三九严寒的小寒时节，看着枝头上腊梅次第绽放，心中涌起的竟是满满的诗情——早年间的小学语文课本中，曾选有王安石的一首《梅花》：“墙角数枝梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”可以说是启蒙之作。而王维的“君自故乡来，应知故乡事。来日绮窗前，寒梅著花未？”则让人顿起思乡之情。前文说王冕因梅成痴，这位号称“梅花屋主”的元末画家尤擅画梅花，他曾在一幅墨梅图上题诗曰：“吾家洗砚池边树，朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色，只留清气满乾坤。”该诗托梅花的口吻，表达出诗人高洁的人格追求，可谓一语双关、启人心智。在冰天雪地的季节中读这些梅花诗，真是暗香浮动萦绕心间！

喝罢暖暖的腊八粥，再画一笔《九九消寒图》，在数九寒天中聆听花信的消息，在梅花绽放的声音里开始忙活着置新衣、办年货，就听到春节的脚步越来越近……

年味，便从小寒时节这第一碗暖心的腊八粥开始，渐渐地弥漫开来。