

生活哲理

## 冬至到 吃水饺

赵永生

时光匆匆，转眼2020年快接近年终岁尾，季节到了冬至。都说冬至大如年，这一天在我们北方，家家户户是一定要吃水饺的。

冬至又是三九的第一天，用滴水成冰来形容绝不是夸张。记得小时候，我最愿意在冰天雪地里跑来跑去，去迎接这个节气的到来，如果恰遇一场大雪，那更是雀跃欢呼。在自己家的院子里堆雪人，到街上跟同伴们打雪仗，真是开心极了，尽管两手冻得通红，但头上依然冒着热汗。这除了雪的因素外，还有就是能够吃上一顿，常年吃不到的肉馅儿水饺。

冬至吃水饺由来已久，即使条件较差的农户，也不吝啬，会在这天割些肉包饺子。我们这里有句俗语叫，“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，因而冬至的前一天夜里，母亲就会剁好饺子馅儿，第二天一早，全家人都能吃上一碗热气腾腾的水饺。

后来，我知道了冬至吃水饺的习俗，来源于医圣张仲景，距今已

有1800年的历史。饺子原名娇耳，源于古代的角色子，是我国传统的美食之一。

张仲景是东汉时期的名医，他的《伤寒杂病论》一直被历代医家奉为经典，被后人尊称为医圣。他官至长沙太守，后辞官回到老家南阳，当时正值隆冬，他看到乡亲们面黄肌瘦，饥寒交迫，很多人的耳朵都冻坏了，心里特别心疼，打算救治他们，于是让弟子们在南阳东关的一块空地上，支起了临时帐篷，开始向乡亲们舍药治病。

张仲景的药名叫“祛寒娇耳汤”，做法是用羊肉、辣椒和一些驱寒的中药，在大锅里煮熬，煮好后把这些东西捞出来切碎，用面皮儿包成耳朵状的娇耳，煮熟后分给乞药的乡亲，大家吃下去后，周身发热，血液通畅，两耳变暖，吃一段时间后，冻坏的耳朵自然就会好了。医圣舍药从冬至持续到大年三十，初一这一天，人们一是庆祝新春，二是庆祝双耳康复，就仿照娇耳的样子，在自己家里包起了饺子，来

纪念医圣舍药和治愈的日子。我想，饺子恐怕是当时最受欢迎的药食同源的一种食物了吧。

据史料记载，冬至大如年的说法起始于唐宋时期，《吴中岁时杂记》记载：“冬至大如年，春来不是梦，郡人最重冬至节。”因为过了这一天，白天会一天比一天长，阳气开始回升。

是啊，古代医圣靠娇耳治愈了人们的冻耳，今天中医人，仍没有忘记悬壶济世的初心。2020年是一个特殊的年份，多少中医人，响应党的号召逆行而上，靠中医药有力的抗击了疫情，取得了抗击新冠肺炎病毒的阶段性胜利！到了冬至这一天，又有很多中医人，从冬至开始，运用中医的传统技术三九贴，为体质虚弱者补阳治寒湿。

冬至是一年最寒冷的时候，此时，一家人团圆的围坐在一起，品尝这暖暖的、可口的水饺，仿佛看到来年的春天，向我们款款走来，这难道不是一种天伦之乐吗？

馨香一瓣

“大雪”过后，绝大部分乔木的叶子都已脱落，而我们小区门口那一棵高大的悬铃木枝头，依然挂着许多墨绿和褐黄的枯叶子。

傍晚时分，总见一些小鸟儿东一拨、西一拨的飞过来落在这棵大树上，钻进偌大的树冠里，然后在枝间跳来跳去，叽叽喳喳叫个不停。鸟儿们你一言、我一语的，似乎是在做着自我介绍、彼此问候，又像是相互诉说着白日里一天的经历与收获。它们每天都会在这个时辰来此聚集，然后在枝间快乐的穿梭、追逐、嬉戏和齐声唧唧。

我好奇地走到树跟前，仰起头辨认了一下——这是一群金翅雀。

金翅雀和麻雀一样，也是咱们这一带的常驻鸟。这种鸟儿，个头与麻雀大小差不多，因其在翅部上下均长有金黄色斑块，故而得名。它除了在繁殖期是一雄一雌成对活动外，其他时候也喜欢几十只，甚至是上百只的“组团”活动。

这一群金翅雀为何要选择这颗大树来过夜呢？我暗自揣

摸：许是它们也知晓这棵生长在居民生活区的大树，周边有着旺旺的人气；大树紧傍着住宅楼，楼房可以散发一些“暖气”，还能为这棵树挡住远处吹

来的寒风；再就是，枝头密实的叶子既可挡风、又能掩藏踪迹。

因为这棵悬铃木是生长在小区出口处，当人们从树下经过时，免不了会有些鸟屎掉落在头上、身上，或者是掉落于树下停放的汽车上。即便这样，小区也没有人“心生怨恨”而去驱赶这群在树上过夜的金翅雀。

冬季里，天儿黑的早、也黑的快，

傍晚5点多天儿就全暗下来了。金翅雀在树上叽叽喳喳热闹一番后，很快就安静下来，进入休眠。鸟儿们也是有灵性的，它们奔波劳累一天后，在暮色中急急忙忙从四面八方汇聚到这棵大树上，就是要利用群体效应“抱团取暖”，在这里造一处温暖和安全度过长夜的“避风港”！

## 冬晚的鸟聚

张集中

爱的温度

## 温情相伴冬至日

刘娟

冬至来了，真正的冬也就开始了。外面的世界天寒地冻，我却总能在冬至中寻找温情。

母亲常说：“冬至在过去，就像过年一样。”小时候不理解冬至怎能和过年相提并论，直到长大后，看到《后汉书》中的记载才恍然大悟：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”这天，朝廷上下会放假，什么事也不去做，就为庆祝这一年中最重要的节气，盛况如同今日的春节。我被汉朝时冬至的热闹气氛所感染，也对这个节气愈加重视起来。

如今，虽然冬至这天不再放假，但是，我总会在下班后，急匆匆地赶回家。屋外寒气袭人，屋内的人围坐在圆桌旁，有擀皮儿的，有包饺子的，边看着电视边聊天，不一会儿，满满两筐儿饺子就包好了。厨房里，锅里的水已经煮沸，只等着全家人都到齐，饺子下锅。我喜欢这样温馨的画面，这样的时刻总

能让我忘却外面的寒冷，让漂泊的身心暂时得到休息。

小时候，是不喜欢吃饺子的。冬至这天，母亲常常说：“吃了冬至的饺子，一个冬天都不会冻耳朵呢！”那时，每到冬天我的耳朵都会冻得红肿，来年春天奇痒难耐。因此，听母亲这么说，冬至那天我会很虔诚地多吃几个饺子，心里许下美好的愿望，那就是不要再让我冻耳朵了。结果，那年耳朵还是被冻了。

第二年冬至，母亲再次劝说让我多吃饺子，我撇着嘴不吃，母亲就给我讲起张仲景发明饺子的故事。原来，小小的饺子里还蕴含着伟大的医者仁心呢！后来，这个充满温情的故事一直陪伴着我度过每个冬至。我似乎看到两鬓斑白的张仲景，在白河两岸搭起医棚，支起大锅，为衣不蔽体、耳朵已经冻烂的乡亲们煮制“祛寒娇耳汤”。寒冬中瑟瑟发抖的乡亲们，吃下一碗用面皮包裹着羊肉、辣椒和驱寒药材的吃食，

在温暖了胃的同时，更温暖了他们的心。母亲用这样一个故事，让我知道，这个世界上，总有一些人，会在寒冷中给人慰藉，给人希望，寒冬中也能感受到春日般的温暖。从此，我慢慢爱上了饺子。

母亲常说：“冬至的夜是一年里最长的，冬至之后，白天会越来越长！”冬至这天，白昼都到了极点，之后，它们又要开始往相反的方向发展了。很多时候，在生活和工作中遇到困难迷茫彷徨时，母亲就会对我说，什么事情都会有峰回路转的时候，要学会乐观面对一切。朴实的话，让我学到了很多生活的哲学。

漫漫冬至夜，躺在被窝里，给儿子念着“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”。此时，我好像已经看到春暖花开的情景，孩子安静地进入梦乡，我的心也很暖很暖……

故乡的童年

推铁圈是中国北方传统民间汉族儿童游戏，流行于二十世纪六七十年代。推铁圈是当时男孩子的炫技宝物，拥有铁圈就如同孩子带着滑板上学一样，非常风光潇洒。孩子们手握顶头是U字形的铁棍或8号铁丝，讲究的在手握的地方弄个木头把，或者把8号丝回握一下手握舒服为止，推一个直径50--60厘米左右的钢筋盘条打制的黑铁圈向前跑，发出哗啦啦的声音。有的还在铁圈上套两三个小铁环，滚动时发出悦耳动听的声音。

我的故乡是做柏木筒的发源地，过去，制作柏木筒用的筒箍就是天然的铁圈，所以，老家的孩子们几乎人手一个铁圈，有的甚至拥有好几个铁圈。我就是推着铁圈长大的。

玩法是用U型铁钩推动铁圈向前滚动，以铁钩控制方向，可直走、亦可拐弯。推着铁圈跑而不倒，需要一定的技巧，掌握平衡是关键。上学的日子里，孩子们推着

铁圈从小巷门洞里出来，一路风跑着到学校。课间，孩子们依然推着铁圈在操场飞驰。放学路上一群背着书包的男孩子，推着铁圈奔跑在大街上，农村的孩子仿佛从不知道累，做什么都是风风火火，大铁圈摩擦小铁圈哗啦啦的声音响成一片，场面颇为壮观。

最可贵的是星期天，农村的孩子们从小勤劳，星期天要割草喂猪、喂羊、喂兔子，但这也不能阻挡孩子们推铁圈的游戏。他们背着草筐，推着铁圈去割草，一路飞驰赶到田野，放下铁圈先割满草筐。然后开始推着铁圈玩耍，顺着垄沟推，顺着小道推，顺着地埂推，顺着小树

## 推铁圈

韩双年

林推，比一比，看一看，看谁技术好，看谁过障碍铁圈不倒。欢呼声、笑闹声在田野里恣意飘荡。

说起推铁圈我的同伴中还真的有高手。有的孩子在房顶沿着房檐推而不倒不掉；有的孩子在一尺宽的墙头推而不倒不掉；有的孩子在横放在地上的水泥电杆上推过而不倒不掉。

推铁圈还可以过障碍物，推铁圈过水坑，推铁圈过坷垃地，推铁圈过打麦场的碌碡，过碌碡很需要技术，推着铁圈快到碌碡跟前一尺远，要猛地挑起铁圈跃过碌碡，落下时要放慢速度才能落而不倒。

最快乐的是冬天在打麦场推铁

圈，场光地净，平坦宽阔的打麦场是学自行车和推铁圈最理想的场所。依稀记的那时我们进行两种比赛。快速比赛，150米的打麦场，看谁最先到达终点。孩子们一字排开，口令一发孩子们风驰电掣般冲向终点，中途铁圈不能倒地，倒地算违规，自动退出比赛。得第一者可享受一把红枣。慢速比赛，10米长度，看谁推得慢而不倒，倒地者算输，慢推但不能停下，最后到达终点算赢。虽是寒冬，但孩子们跑得都是满头大汗，乐此不疲。

最超级推铁圈比赛是双手推铁圈。左右手各推一个铁圈前行而不倒，距离一般是30米或50米，一

中丘诗行

## 读十四五规划有感

马永红

新规宏展耀神州，尽现芳华紫气流。  
智取峰巔开万象，巧谋大业立千秋。  
乡村振兴雄威振，科技超前利器道。  
筑梦不辞前路险，初心勿忘向层楼。

## 忆江南·观苍山

郭志田

镜中水月梦如烟，  
痴心未改泪湿绢。  
自古多情空余恨，  
独上楼台观苍山。

## 拜游五台山

刘全贞

峰峦叠翠五台山，  
庙宇古刹遍其间。  
人文自然今犹在，  
岁月苍桑皆佛缘。  
青烟缕缕出福地，  
木鱼声响响洞天。  
络绎朝拜客如云，  
祈福求财随梦圆。

般孩子是很难做到。我的童年同伴有两个推铁圈高手，他们每次都能双手推到50米终点。我敢肯定地说，如果当时举办推铁圈比赛，我的同伴一定拿冠军。

最壮观的是推大铁圈，废了的自行车，把外胎、辐条卸下来，推着直径大大的钢圈跑，那钢圈上还残留着没被锈蚀的电光，在太阳照射下晃动着耀眼的白光，那才叫壮观。钢圈大而宽，不易倾倒，跑得快，推起来实在是非常潇洒拉风。

童年时的故乡，虽然物质生活比较匮乏，没有现在的孩子们那么多现代电子玩具，更没有电视、电脑、mp3、手机。甚至连收音机都没有，但孩子们却从不缺失生活的情趣和玩耍的乐趣。他们具有泼辣坚韧的性格，在困难的环境里可以找到乐趣。一个个朴实甚至有点简陋的铁圈、弹弓、木制手枪就是农村孩子们开心玩耍的全部道具。大街小巷、田野阡陌、沙岗上、打麦场、土坯垛就是孩子们开心的乐园。