

坚守中华文化立场,提炼展示中华文明的精神标识和文化精髓,加快构建中国话语和中国叙事体系,讲好中国故事、传播好中国声音,展现可信、可爱、可敬的中国形象。

——摘自习近平同志在中国共产党第二十次全国代表大会上所作的报告(2022年10月16日)



“细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄。”
这是宋代诗人仇远在他的《立冬即事二首其一》中的诗句，为读者生动形象地描写了立冬时节的独有美景。

11月7日,是我国传统二十四节气当中的立冬。《月令七十二候集解》说,“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”意思是说冬季自此开始,农作物全部收晒完毕、收藏入库,动物也已经藏起来准备冬眠。

作为立于天地之间的人,在顺应天道和自然轮回之中,应怀着接纳与平和之心,走进冬季,回归本真,感受冬的风采。



秋冬之交，寒意渐浓。
本报记者 怀特乌勒斯 摄

黄叶白雪相映成趣。
刘永威 摄

立冬之美景:橙黄橘绿 一年最佳

看,诗人就是这么容易触景生情,其实,只要情致不老,何忧老去!

立冬之习俗:饺子羊肉 以食为重

立冬时节的内蒙古,地里的庄稼早已颗粒归仓,人们在家里开启了美食进补之旅。

“立冬习俗以食为重。”和林格尔县城关镇桥头村老农石成世说,民间有“立冬补冬,补嘴空”之说,也就是立冬进补自古传承至今,因为立冬后天气很快转冷,进补可以增加体内能量,以此御寒,而且,劳作了一年的人们身体较为疲惫,置办美食犒赏自己和家人一年来的辛苦,补补身子。

立冬是秋冬交替之时,根据“交子之时”的说法,北方当天有吃饺子的习俗,此外,因为饺子的外形像耳朵,也有立冬吃饺子不冻耳朵的说法。这天,家家吃饺子,有的是羊肉萝卜馅,有的是猪肉大葱馅,有的是牛肉芹菜馅,有的是鸡蛋西葫芦馅……混合着醋和蒜的香味,香飘门外,让人垂涎欲滴。

吃完了饺子腌酸菜。北方农村,几乎家家都有一个大瓮用来腌酸菜。立冬时节,腌的最多的就是大白菜,腌好的大白菜可以炒着吃,烩着吃,炖着吃,也可以包包子、包饺子,吃法多样,味道不同,满足着人们挑剔的味蕾。另外,在北方,还有一种由芥菜、胡萝卜、圆菜、芹菜等几种蔬菜切成丝腌在一起的酸菜,叫烂腌菜,它酸甜可口,大人小孩都爱吃,是家家餐桌上离不开的下饭菜。

立冬进补羊肉是首选,内蒙古羊肉肥美,爆、烤、涮、炖是最常见的做法。不过,羊肉性温热,常吃容易上火。国家公共营养师、内蒙古营养健康管理协会副会长邢彦春说,中医讲究“热则寒之”的治疗方法,所以,吃羊肉最好搭配冬瓜、丝瓜、白菜、蘑菇、笋等凉性和红薯、土豆、香菇等甘平性的蔬菜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

立冬之养生:少食寒凉 注意保暖

进入冬季,气温日渐降低,人们该如何养生呢?

邢彦春说,冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。中医认为,冬季是匿藏精气的时节,冬令进补以立冬后至立春前最为适宜。

他说,冬季气候严寒,阴盛阳衰。首先应保证热能的供应,多食温热,少食寒凉。对于老年人来说,脂肪摄入量不能过多,但应摄入充足的蛋白质和维生素,如燕麦、瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类、蔬菜、沙棘及其制品等,这些食物所含的蛋白质不仅便于人体消化吸收,而且富含人体必需的氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。同时,要早睡晚起,避寒保暖,不宜晨练,锻炼应在太阳出来之后9点多进行,晚上不跳广场舞。早起后喝一杯开水,可以补充体内水分,有洗涤肠胃的作用。

冬季,人体还要特别注意保暖颈部、背部和脚。有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈,仔细观察一下,原来是因为穿开领服装暴露颈部,使寒冷的空气直接刺激气管造成的,改换高领服装并加用毛围脖后症状便消失了。背部是人体的阳中之阳,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病、呼吸系统疾病和心脑血管疾病。注意背部保暖,宜穿棉背心,睡时也要保暖背部,避免寒邪侵袭,以免损伤阳气。

足为人体之本,常言道“寒从脚下起”,所以脚的保暖很重要,除了白天注意对脚的保暖外,每晚应坚持用热水洗脚,不仅可以促进全身血液循环,而且还有增强机体防御能力和消除疲劳、改善睡眠的作用。

邢彦春说,冬季保养精神也很重要,要以安定清静为根本,避免各种不良情绪的干扰和刺激,以保持精神上的愉快和情绪上的稳定。

山色清寥始入冬 正是进补好时节

本报记者 高瑞峰

秋叶入冬。
本报记者 怀特乌勒斯 摄

【一言】

冬天来了,
春天还会远吗?

□一默

时至立冬,我们正式进入一年之中的冬季。

相比于生机勃发、万物复苏的春季,艳阳高照、花团锦簇的夏季,瓜果飘香、硕果累累的秋季,冬季寒风凛冽,万物萧瑟,似乎代表着一种逆境。

没有人喜欢逆境。但是,逆境对于所有人而言,却是人生中必经的考验,因为没有一帆风顺的人生,只有迎难而上的勇气。对于逆境的态度,决定了我们在逆境中的成败,只有在逆境中坚强,才能迎来希望的曙光,走向光明的未来。

逆境,对一个人来说,是一种磨练,应该用坚强来诠释对逆境的不屈。只要有勇气,就能够排除万难;只要有毅力,就能够战胜困难;只要有信心,就能走出逆境、创造奇迹。

冬天来了,春天还会远吗?

这句脍炙人口的励志名言,其寓意就是在告诉我们,越是最困难的时候,越接近成功。只要有勇气、毅力和信心,黑暗终将过去,黎明终会来临,光明终将战胜黑暗,我们也必定会走进欣欣向荣、万物勃发的春天。



立冬时节,呼和浩特市民已经穿上了棉衣。
本报记者 怀特乌勒斯 摄



羊群踏冰晚归。
刘永威 摄

【见证】

准格尔的“酸味”

□杜洪涛

酸粥是流行于晋西北、陕北以及内蒙古西部部分地区的一种极具地方特色的食品,是由糜米经过发酵之后制成的一种美食,在当地的饮食结构中扮演了重要角色。

酸粥的发源地在“口里”,尤以河曲最为出名,当地县志有最早的文字记载,因此,河曲人一直引以为豪。明清时期,随着走西口大军的出现,最早跑“口外”的先辈把吃酸饭的餐饮习惯传到了“口外”,酸粥、酸捞饭就是酸饭中的代表。

准格尔地处晋陕蒙交界地带,是内蒙古中西部地区晋陕乡民最为集中的地方之一,这里的人们祖籍十之八九是河曲、偏关、保德和府谷的。因此,在准格尔形成了一种通过交融融合和改良创新的准格尔餐饮习俗,用一个词来形容就是“酸味”。

这里的人吃的是酸饭,喝的是酸菜,种的是酸毛杏儿,唱的是酸曲儿,就连酸汉们说话,形容一件事或者一个人,也常常爱用酸文酸醋、酸眉醋眼、酸麻溜困、酸咬圪叽等词语来比喻,一个“酸”字,渗透到了准格尔人的方方面面。

吃酸粥就得有浆米罐子,它是用来盛酸汤的小罐子。盛夏时节,准格尔家家户户锅台上放着的或黑亮黑亮或紫红紫红的浆米罐子,成了一道亮丽的风景。

准格尔人常说,“老婆汉子,浆米罐子。”“酸不过的浆米罐子,亲不过的老婆汉子。”意思浆米罐子很娇气,太冷了不行,太热了也不行,温度要适中,以此比喻夫妻之间相处要把握分寸,要懂得相互体谅,从而家庭和睦。

因为酸味独特,酸饭基本不与荤腥沾边。吃酸饭时,除了胡麻油、盐、辣椒、红腌菜和烂腌菜,不搭配其他任何下饭菜。如果用沾过荤腥的筷子或者吃了海参鱿鱼的嘴再去吃酸饭,酸饭立刻就会串味,不仅有膻味儿,还又苦又涩,难以下咽。

“酸粥吃两碗,消食不用保和丸。”经过百年的实践,准格尔人逐渐琢磨出了酸粥还有生津止渴、消食健胃和美容护肤、延缓衰老的神奇效果。

现在,随着时间的推移,准格尔人又改良创新出多种酸粥做法,最常见的一种是,把胡麻油烧热,用扎蒙蒙花炝锅,再搭配上红腌菜,这样做出的酸粥口感香甜酸糯,受到人们的欢迎。酸粥也以此实现了华丽转身,成为了准格尔众多美食中的主打菜肴。

准格尔人的“酸味”除了吃在嘴上,还付诸于闲暇生活中,无论喜怒哀乐,都会用一首首山曲儿抒发情感,丰富生活。

在准格尔,山曲儿也被称为叫酸曲儿,为啥呢?因为歌词不同。所谓“酸曲儿”,就是唱男女感情的曲儿。

“今天不唱那酸溜溜的曲儿,叫人家还说咱专故意儿。半碗枣骨子熬稀粥,山曲儿不酸没听头。心宽乐意唱几声,人家倒说咱不正经。哥哥唱曲儿有点儿酸,人家说我是二坎坎。”这质朴的山村野调,野性有张力,迷人而真切,是人性最原始、最直白的情感宣泄。

再看,“醋碟碟浅来醋钵钵深,什么人留下个人品人。”“捞不成捞饭成粥,合不成两口子交朋友。”想亲亲想成个糊涂蛋,搬枕头抱个个浆米灌。想亲亲抱住浆米灌,闻一闻闻气老寡酸。死气捞饭米汤,快把那伤心事一肚肚装。”这些酸曲儿是抒发心中郁闷的,其实,唱到这个时候,心中的烦心事也发泄得差不多了,酒也喝得上了头。

准格尔的“酸味”远远不同于山西人的醋味,两者首先味道不同,准格尔的“酸味”只能品心说口唱,而山西的醋味则可用汀酸浓香来形容;内涵也不同,“酸味”给予了准格尔耐人寻味的“酸”民俗和“酸”饮食,即使今天的准格尔人高歌起来也是“酸”味无穷。

在准格尔乡村,下地劳作回来的人吃上一碗酸粥或喝上一碗酸米汤,立马疲乏顿消,精神倍增。

至今,一家人坐在一起,早上吃酸粥,中午吃酸捞饭,晚上喝酸稀粥,已经成为准格尔人日常生活中的画面。