**感知风俗，情暖冬至**

2024.12.16 主讲人李玉竹

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家好！首先我想考考同学们：你们知道12月21日是什么日子么？这可是一个重要的节气，那就是冬至。冬至，冬至，冬天已至，对于这个节气，同学们了解多少呢？

冬至，是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，气候也即将进入最寒冷的阶段。它是二十四节气中最早确定的一个，其节日传承已近三千年，是重要的非物质文化遗产。民间曾有“冬至大如年”的说法，还有庆贺冬至的习俗，直到今天，身处大江南北的我们还会在冬至这一天，通过制作品尝美食等各种方式，来寄托祝福，祈望平安。

冬至是团聚的日子，蕴藏温情暖意。冬至大如年，北方会在冬至宰羊、吃饺子、吃馄饨，而在江南，我们常州的冬至习俗是在冬至隔夜（前夜）吃胡葱烧豆腐。据说这一习俗起源于明洪武年间，与镇守常州奉朱元璋之命，负责修筑常州新城的官员汤和有关，寓意其为官“一清二白”。现在还演化为另一层意思——“胡葱笃豆腐，越吃越富有”。

冬至是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季是锻炼身体的大好时光。同学们冬季在室外进行锻炼，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力。冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。

冬至是文化的传承。几千年的中国传统文化就是“精神的氧气”，每一个佳节都寄托着华夏儿女的希望和祝愿，都是民族亲和力和凝聚力的体现。今年冬至，让我们行动起来，一同体验冬至的韵味：给亲朋友好打通电话，在他们耳边说一句“冬至快乐”；见到邻居亲切地打声招呼“冬至安好”；捧一杯热茶，与敬爱的爷爷奶奶谈天说地……

同学们，在这美好的日子里，我要为大家送上最真挚的祝福，祝愿同学们学习进步，茁壮成长；祝愿老师们身体健康，工作顺利；也祝愿我们伟大的祖国日新月异，繁荣昌盛！