北京时间12月22日5时48分将迎来冬至节气，民间习俗从这一天开始“数九”，标志寒冬到来。

冬至是二十四节气中第二十二个节气，也是入冬后的第四个节气，通常出现在公历每年的12月21日或22日，它是天文意义上冬天的开始。

冬至三候

一候蚯蚓结

传说蚯蚓是阴屈阳伸的生物，冬至虽然是阳气萌动的开始，但正值数九寒冬，阴气依然十分强盛，蚯蚓仍然蜷缩着身体。

二候麋角解

古人认为麋与鹿同科却阴阳不同，麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感到阴阳变化而解角。

三候水泉动

冬至之后，白昼增长，阳气渐生，所以山中的泉水感知到阳气而开始流动。

冬至这天，太阳几乎直射南回归线，是北半球一年中白天最短、夜晚最长的一天。这天过后太阳将走“回头路”，其直射点开始从南回归线向北移动，阳光的照射和白天的时间将一天天增加，正如民俗所说“吃了冬至面，一天长一线”。

“一九二九不出手，三九四九冰上走”。冬至过后，我国各地气候都会进入一个最寒冷的阶段，也就是常说的“进九”，民间有“冷在三九”的说法。气象资料也显示，每年的冬至前后都有强冷空气南下，导致气温骤降。

冬至时节虽然天寒地冻，但这也是遥望春天的时节。在古人传统认知里，此时已开始向春天一步步走近，所以古人云：冬至节，春之先声也。

在我国古代，冬至被视为一个重要的节日，又称亚岁、冬节、长至节等。冬至一来，年关将至，外出的人要回家过冬节，有“冬至大如年”之说。

今年“一九”期间这些地方冷如“三九”！

预计今天夜间至明天，强降雪仍将集中在黑龙江东部一带

，部分地区有大到暴雪，局地大暴雪。

后天，东北地区的降雪将会减弱，中北部等地部分地区有小到中雪，黑龙江东部部分地区仍有大到暴雪。

降雪过后，上述地区的新增积雪普遍达5至15厘米，部分地区将超过20厘米。

东北的雪下得过瘾，那别的地方的雪都去哪儿了呢？

展望一下未来，预计24日至25日，西北地区东部、黄淮西部、江汉西部以及四川西部和北部等地，将有小到中雪或雨夹雪、局地大雪。

真正的数九寒天到来，由于未来一段时间冷空气活跃，预计今年“一九”期间，我国东北、华北、黄淮一直到长江中下游等地将冷得堪比“三九”。

冬至民俗

吃饺子吃汤圆

冬至一个普遍的风俗，是吃饺子。北方有“冬至吃饺子不冻耳朵”的说法。在南方，冬至盛行吃汤圆，民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。

数九

民间冬至日开始数九，每一时段为9天，并依次定名为头九、二九、三九……九九，共81天，俗称“冬九九”，表示“数九寒天”中各时段气候由凉到寒，再由寒到暖的变化情况。

祭祖

在民间，冬至前后几天是祭奠祖先的日子。冬至祭祖的方式和内容存在地域间的差异性，带有浓郁地方色彩。我国一些地方，在祭祖同时，人们还要向父母长辈拜节。外出谋生的人，要在冬至节时赶回家乡，表示年终有归宿。

冬至养生

1、起居养生

《黄帝内经》中指出，冬三月要“早卧晚起，必待日光”。

冬季天气严寒，想要保护好阳气，就要早睡晚起保证充足的睡眠；此外还要注意防寒保暖，外出要戴好围巾、帽子，避免风寒侵袭。

2、饮食养生

常言道：“春夏养阳，秋冬养阴”。按照中国人的习惯，冬令时节是给身体“进补”的大好时节，大家称之为“补冬”。

冬季进补可以食用羊肉、牛肉等温补的食补，饮食不宜过咸，少食辛辣之物，此外冬季气候干燥，可以食用萝卜、白菜、柚子、桔子等滋阴去燥的食物。

3、情志养生

冬季天气寒冷，万物凋零，容易让人身心疲惫、心情低落，此时养生应注意“宁静为本，保养精力”，不为生活锁事而劳神，让自己保持恬淡宁静的心态，用心感受冬日的美好。

（来源：中国新闻网、新华社、中国天气网、诗词天地）