

# 喝完腊八粥 “一年中最冷”的 三九就要来了

“团坐朝阳同一啜，大家存有热心肠”(清王季珠《腊八粥》)。

新的一周(1月6日-1月12日)，就从这一碗暖胃又暖心的腊八粥说起……



1月5日，随着阳光隐身，冬日的寒冷感如流水般袭来。

## 腊八本无粥

如今说起腊八(1月7日)，首先想到的就是那一碗微烫、香甜、软糯的腊八粥。

可腊八本无粥。

《荆楚岁时记》称十二月八日为“腊日”，是一个祭祀的节日。北齐魏收在《腊节》中提到“凝寒迫清祀，有酒宴嘉平”，可见腊节(即腊日)本是祭祀百神的节日，而用于祭祀的是酒肉，并无粥。

一直到唐朝，腊八仍与粥“八竿子打不着”，诗人杜甫在这一天想到的仍是“纵酒欲谋良夜醉”。

直到宋代，腊八粥才进入人们的视野。

《东京梦华录》中说“(十二月)初八日……诸大寺作(做)浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之‘腊八粥’，民间逐渐效仿，“是日各家，亦以果子杂料煮粥而食也”。

陆游在十二月八日途经西村时留下“今朝佛粥更相馈”的诗句，可见人们互赠、食用佛粥(腊八粥)已成风气。

预报日期	天气	天气图标	气温℃
01月06日 星期一	晴间多云 有雾		3-12
01月07日 星期二	阴间多云		1-7
01月08日 星期三	阴间多云		1-9
01月09日 星期四	阴间多云		0-4
01月10日 星期五	晴间多云		-1-7
01月11日 星期六	晴间多云		-2-10
01月12日 星期日	晴间多云		-2-12
01月13日 星期一	晴间多云		1-9
01月14日 星期二	晴间多云		-2-14
01月15日 星期三	多云转阴		4-12

据宁波气象

## 「三九四九冰上走」

喝完腊八粥，号称“一年中最冷”的三九(1月8日)也就来了。

按旧俗，人们从冬至开始“数九”，每九天为“一九”，一路从“一九”数到“九九”，就像《数九歌》里唱的：“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。”

各地流传的《数九歌》内容各有不同，但都不约而同认为，冷在“三九”——“三九四九冻死老狗”“三九四九，冻破碌碡”“三九二十七，见火亲如蜜”“三九二十七，檐前倒挂笔(冰柱)”“三九、四九冻破脸”……

“三九”的冷，并非信口开河。冬至到来时，地面散发的热量多于地面吸收的太阳辐射的热量，因此近地面的空气温度处于一个逐渐走低的状态。当地面散发的热量几乎等于吸收的热量时，温度才算“跌至谷底”。

这个时间节点，恰好在“三九”前后。

不过，“三九四九冰上走”并非铁律，而是受地理位置和年际气候的影响。事实上，除了“三九”，像“二九”“四九”，甚至“五九”都有可能遭遇寒冷暴击。尤其是和“三九”前后脚的“四九”，到底谁更冷一筹，并无明显的规律可循。

宁波市生态环境气象中心在2024年12月发布的《宁波市气候公报》中对2025年1月的气候趋势做出预测：

1月有5次冷空气过程，出现时段和强度分别为：上旬中期(中等)、上旬后期(较弱)、下旬前期(中等)、下旬中后期(强)、下旬末(较强)；

1月极端最低气温可能出现在1月下旬；受降水影响，1月下旬我市可能会出现阶段性的雨雪冰冻天气。

如此看来，今年“三九”和“四九”，甚至“五九”相比，到底哪家强，还是一个未知数。

## 腊八粥里有什么

这碗腊八粥一喝就喝到了今天，那么，腊八粥里到底有什么？

《明官史》中记载了腊八粥的做法：“初八日，吃腊八粥。先期数日，将红枣捶破泡汤，至初八早，加粳米、白果、核桃仁、栗子、菱米煮粥……”

《燕京岁时记》中则说“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江(豇)豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子以及白糖、红

糖、琐琐葡萄，以作点染。切不可用莲子、扁豆、薏米、桂圆(圆)，用则伤味。每至腊七日，则剥果涤器，终夜经营，至天明时则粥熟矣。”

至于如今，人们不再那么讲究腊八粥里要添加哪些食材，原本“切不可用”的莲子、薏米、桂圆肉也纷纷入粥。之前看新闻，还有人一口气往腊八粥里加了十五种食材。

相比口感，人们更看重的是腊八粥里熬煮的“仪式感”。

“除祀先、供佛外，分馈亲友，不得过午”(《燕京岁时记》)。

腊八粥的配方或有不同，但人为善，乐善好施的心却始终如一。“吡溜吡溜”喝完热气腾腾的腊八粥，人们就要开始为过年而忙碌了，就像各地流传的“忙年歌”里唱的：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年……”尤其是等到腊月廿三祭拜灶王爷，“迎年”也将正式进入倒计时。

## 腊八粥的「仪式感」

那么，什么是腊八粥的“仪式感”？

《鸡肋篇》中提到“宁州腊月八日，人家竞作白粥……更相送遗”；元大都在腊八也有“土庶有力之家，丰杀不同，馈送相尚”的传统；明清时期，相互馈赠、分享腊八粥的习俗比比皆是“……供佛圣前；户牖、园树、井灶之上，各分布之。举家皆吃，或亦互相馈送，夸精美也”(《明官史》)。

## 唯一不变是冷空气的「善变」

“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消”(唐杜甫《腊日》)，“腊月风和意已春”(宋陆游《十二月八日步至西村》)……

腊八时逢小寒节气，是一年中天寒地冻的时节。不过，人们总习惯用美好的愿望来驱散眼前的严寒，历朝历代有不少文人墨客就是在这寒冷的时节写下迎春的诗篇。

连“数九”“写九”“画九”也如此。人们在“写九”时用到最多的一句话就是“亭前垂柳珍重待春风”，一共九个字，每个字恰好九画。每日一笔，共九九八十一笔。写完最后一笔，便迎来了冬尽春深的好时光。

心愿很美好，现实却很骨感。近段时间有些“摆烂”的冷空气大有“苏醒”的架势——

中央气象台在1月5日发布的中期预报中提到，未来10天(1月5日到1月14日)，影响我国的

冷空气活动频繁。1月6日到1月9日，1月11日到1月12日，会有两股冷空气影响我国，给我国中东部和西南大部分地区带去降温。

冷空气会在1月6日南下，给我市带来大风和降温。受其影响，1月7日，我市沿海海面有8-9级大风，最高气温也将跌至8℃上下。

之后，随着冷空气不断补充南下，我市的气温将呈现波动式下滑，最高气温被“硬控”在10℃及以下，难见起色；平原地区最低气温在1月9日前将稳定在1℃-3℃，1月9日起将下滑至-2℃-0℃，有薄冰；山区最低气温-3℃-0℃，局部有冰冻，1月9日起还将进一步跌至-5℃到-3℃，有冰冻。

从目前的预报看，即将开始的新的一周，体感整体偏冷，大家要注意保暖哦！

记者 石承承 文/摄