

## 冬至里的小秘密

小朋友们，12月21日我们刚过了冬至节，这可是冬天里很重要的一个节日哦！老人们说“冬至大如年”，意思是冬至和过年一样热闹。冬至里藏着好多有趣的知识，比如白天最短、数九开始，还有好吃的冬至美食，一起去看看吧！



### 一、冬至：白天最短的一天

你们有没有发现，冬至这天下午天黑得特别早？这是因为冬至是一年中白天最短、黑夜最长的一天！就像太阳公公在冬至这天“下班”最早，“上班”最晚。过了冬至，白天就会一天比一天长，黑夜慢慢变短，春天也在悄悄靠近啦！

【小知识】：冬至这天，咱们温岭的白天大约只有10个小时，比夏天短了4个多小时呢！



↑ 文字消寒图

### 二、冬至的“暖心习俗”

1. 吃“冬至圆”：温岭人冬至一定要吃甜甜的冬至圆，也叫“擂(léi)圆”。把糯(nuò)米粉揉(róu)成小球，煮熟后滚上黄豆粉和红糖，咬一口又香又甜。有的家里还会做咸的冬至圆，里面包着肉末、豆腐干，味道也很棒！

2. 数九开始啦：冬至这天起，就进入“数九寒天”了。大人们会说“一九二九不出手，三九四九冰上走”，意思是从冬至开始数，每9天算一个“九”，数到第九个“九”，春天就来了。给大家准备了“九九消寒图”，每天涂一笔，慢慢等春天哦！玩法：(文字消寒图：从冬至日开始，每天用红笔描1画，9字描完正好出九；也可以根据当天天气上色，晴则涂红、阴则涂蓝、雨则涂绿)(梅花消寒图：每天用颜色点染一片花瓣，花瓣点完，寒冬就结束了)

期待在明年春天收到你们的九九消寒图~



→ 梅花消寒图

3. 家人团圆：冬至这天，外出的家人都会尽量回家吃饭，就像过年一样团圆，吃着冬至圆，聊聊家常，特别温暖。

【小提问】：你家冬至吃了什么好吃的？和家人一起做了什么事呀？

### 三、冬至的古诗鉴赏

《邯郸冬至夜思家》(唐·白居易)

邯郸驿里逢冬至，  
抱膝灯前影伴身。  
想得家中夜深坐，  
还应说着远行人。

这首诗是白居易羁旅邯郸时所作，诗人在冬至寒夜，孤身对灯，唯有影子相伴。他没有直抒思乡，反而想象家人深夜围坐，正念叨着自己这个远行之人，把思乡之情写得真切又细腻。

WEN LING MEI SHI  
冬至圆