

EP61 冬至 winter solstice (Dongzhi)

Shorten the days, warm the heart, and welcome the return of light.

The Winter Solstice (Dongzhi) is one of the most important traditional festivals in China. It marks the shortest day and the longest night of the year — and the quiet beginning of new life.

In this short cultural story, learn:

- ✧ Why the Winter Solstice was once seen as the Chinese New Year
- ✧ The touching story behind Dongzhi dumplings
- ✧ What "Counting the Nine" (Shu Jiu) means — and how people waited for spring

Perfect for Chinese language learners and anyone curious about how Chinese people understand time, seasons, warmth, and hope in the middle of winter.

点击下方，听录音。



练习 1 请为以下词语选择合适的解释。

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. 公历 gōnglì | a. 一个国家或地区的传统做法 |
| 2. 一度 yí dù | b. 顺着（河、路、边） |
| 3. 习俗 xísú | c. 人们平时常用的日历（和农历相对） |
| 4. 民间 mínjiān | d. 给不同的人 |
| 5. 分 fēn | e. 曾经，有一段时间 |
| 6. 沿 yán | f. 人们之间，非官方的 |

练习 2 完成句子，请从练习 1 中选择合适的词填空。

1. 冬至_____被当作新年。
2. 张仲景把食物_____给了穷人。
3. 吃饺子是北方的重要_____。
4. “数九”是中国_____的传统。

练习 3 根据文章判断对错。

1. 冬至是一年中白天最长的一天。
2. 在中国南方，冬至时人们常常吃汤圆。
3. 张仲景是中国古代的一位医生。
4. “数九”一共要数九十天。

练习 4 请把意思相反或相对的词连起来。

- | | |
|------|------|
| 1. 白 | a. 阳 |
| 2. 短 | b. 北 |
| 3. 阴 | c. 黑 |
| 4. 强 | d. 暖 |
| 5. 南 | e. 长 |
| 6. 冷 | f. 弱 |

答案

练习 1 c-e-a-f-d-b

练习 2 1. 一度 2. 分 3. 习俗 4. 民间

练习 3 1. 错 2. 对 3. 对 4. 错

练习 4 c-e-a-f-b-d

原文

冬至是中国二十四节气之一，一般在公历的 12 月 21 日至 23 日之间。这是一年中白天最短、黑夜最长的一天。在古人的阴阳观念中，冬至是阴气最强的一天，之后，阴气慢慢减弱、阳气慢慢出现。因此，冬至一度被当做新年。

冬至这一天，中国各地会吃不同的食物。在南方，很多人会吃汤圆，而北方，人们常常吃饺子。关于冬至吃饺子，还有一个故事。中国古代有一位很有名的医生，叫张仲景。有一年冬天非常冷，很多穷人的耳朵都被冻坏了。张仲景看到后，用面皮包上羊肉和药材，做成像耳朵一样的食物，分给大家吃。人们吃了以后，身体暖和了，耳朵也不再受冻。后来，就有了在冬至吃饺子的习俗。

中国民间还有“数九”的习俗。从冬至那天起，每九天算一“九”，一共数九个九，也就是八十一天，数完以后，春天就来了。还有一首简单的歌，叫《九九歌》：一九二九不出手，三九四九冰上走，五九和六九，沿河看杨柳，七九河开，八九燕归来，九九加一九，耕牛遍地走。你知道这首歌是什么意思吗？