



在中国丰富多彩的传统节日中，冬至以其独特的文化韵味和温馨的家庭氛围，成为了冬日里一抹不可多得的温情。冬至，不仅是二十四节气之一，标志着一年中最长的夜晚和最短的白昼的到来，更是一个承载着深厚文化底蕴和民族情感的节日。

本期写作营，黔南的中小学生们用文字记录了这个特别的日子里，家家户户通过各种方式，传递着“情暖冬至，弘扬传统”的美好愿景。在他们的文字里洋溢着情暖人心，弥漫着家的味道。

藏在烟火里的传承与温暖

福州市高级实验中学高一（11）班 陈光颖

“天时人事日相催，冬至阳春又一来。”岁至冬至，朔风裹着冷意漫过窗，却吹不散屋内的温暖烟火之暖。这一日，昼短夜长，却最是藏住人间的温柔与团圆，藏得住中文里最朴素的传承。

冬至夜，是一年中 longest 的寒夜。朔风卷着寒意叩响窗子，屋内却因一碗普通饺子，漾开融融暖意。记忆里，奶奶总在这一日早备好食材，老榆木案板上，面团被揉得湿润如玉，拊面杖滚过，而皮便如朱砂般下“滚影”便伸长至日”的圆满，铺展在案头。奶奶的指尖嵌着岁月的纹路，却能将肉馅与而皮捏合得恰到好处，褶皱如葡萄般层叠，每一枚饺子，都是她用平生阅历诠释的“团圆”。

我捧着小面团在案板一角继续模仿着，却总把面皮揉得厚薄不均，奶奶会笑着夸她挺住我的手，掌心的暖意透过面团传递，她总起均匀肉馅，拇指与食指轻轻一捻，饺子边便裹上均匀的褶皱纹，而我跟着捏出的“歪瓜裂枣”，也与她包的漂亮饺子挤得挨挤挨挤，有种诡异的割裂感却又莫名温馨。

下锅时，沸水咕嘟冒泡，白胖的饺子浮起又沉下，奶奶用漏勺轻轻推动，防止粘连。出锅后盛在青花碗里，淋上少许香醋，一家人围

坐桌前。爸爸咬开饺子，汤汁溅在嘴角，妈妈忙着给我夹最多的那个，奶奶则盯着我的碗，不停说“多吃点”。热气氤氲中，饺子碰撞声、笑声混在一起，那些褶皱里裹着的，不只是鲜香的肉馅，更是一家人凑在一起的暖，是岁月里最踏实的团圆温度。

我曾不解，为何偏要在这昼短夜长之日，执着一碗饺子？奶奶笑着摸摸我的头：“冬至吃饺，不冻耳朵。这是医圣张仲景传下的法子哟，当年他冬至舍‘祛寒娇耳汤’救民，后人仿‘娇耳’做饺子，既暖身又念恩。”彼时只当是俗话，如今方知，这种素的饮食习俗里，藏着中国人对先贤的铭记，对自然的敬畏，更藏着“民以食为天”的烟火温情。

冬至已至，寒夜虽长，然阳气已生。这一天，我们吃的不仅是一碗饺子或汤圆，更是在品味千年传承的节气智慧，在守护一份跨越时光的人间温暖。而这份温暖与智慧，终将如冬至后的暖阳，驱散寒意，照亮前路，让传统文化的底色，在新时代少年心中生生不息，在现

代生活的土壤里愈发繁茂。

指导老师：贾晓月

冬至的糍粑粘住了冬夜

福州市高级实验中学高一（1）班 罗语琪

每年的冬至是一年中最冷的日子，但又是我最期盼的日子。冬至的脚步是裹着糯米香飘进村子里的。

天刚蒙蒙亮，爷爷就把熬好的糯米饭倒进了石臼。木槌“咚咚……”的闷响拉开了序幕，我捧着奶奶给的热红薯跑去时，石臼边已经围了半个村的人，爷爷的粗布袖口卷到胳膊时，木槌落下去，糯米团就粘在槌上拉出白生生的丝，像把冬夜的月光揉进了。“小丫头来试试！”爷爷把木槌往我手里塞，沉甸甸的一步。糯米饭软得像云，可槌下去才知道攥足劲儿往石臼边砸，不然粘在槌上拉都拉不开。爷爷搓着槌走了半天，糯米只塌下去了一小块，奶奶在旁边笑：“我们贵州的糍粑，要砸得实，粘得紧，才裹得住一冬的暖。”

爷爷接槌时，奶奶已经把黄豆和红辣椒拌好了，石臼里的糯米就被砸得发亮，爷爷撒下一团，裹上甜香的豆面递给我，指尖刚碰到糍粑，就被那热乎乎儿烫得缩手，可咬下去的瞬

间，软糯米香裹着极香的黄豆面，甜得能把冷雾都融化。正嚼着，爷爷突然把槌往石臼里一插，“来粘福咯。”村里的小娃们都凑过来，把手中的糍粑往爷爷的木槌上粘，糯软的糍粑扯出长长的丝，缠在槌上像串起的星子，奶奶说“冬至的糍粑粘得越牢，福气越久。”我踮着脚把糍粑粘在槌边，追着那白生生的丝缠了一圈又一圈，连风里的冷都变得柔和了。

后来奶奶告诉我，那天爷爷天不亮就去山下买糯米，石臼是太爷爷传下来的老物件，“冬至的糍粑要砸够三十槌，才接得住来年的春。”而我粘在槌上的那团糍粑，爷爷回家时用布包着揣在怀里，说：“小丫头的福，要留到开春。”

今年冬至的雾又要起了，石臼的木槌声该响了罢？我已经能摸稳木槌砸下糯米了，只是总盼着，爷爷还能把我粘在槌上的那团糍粑，揣进他暖呼呼的怀里。

指导老师：张芳

我踮着脚抢过饺子皮，有模有样地学着大人包饺子。我们包出来的饺子形状各异，有的像小包子，有的像一朵花，有的像小元宝等。爸妈看着，笑得可不提嘴，连窗台上的吊兰都跟着晃了晃叶子。

冬至已至，故人未归

雅安第二中学高一（19）班 罗语涵

破砂锅问到底”的时候。只记得祖说，“吃了汤圆，团团圆圆，代表来年顺顺利利，平平安安，像汤圆一样‘滚’过去”。

于是这一天，全家齐上阵，准备糯米面粉，芝麻馅，花生馅，忙得不可开交，没人搭理我这个小小不点。这时候，只有这个小小老头不嫌其烦。我端着大人们，把一大坨糯米团放在手里，一会儿，一个个圆圆滚滚的汤圆从她们手里滚进热气腾腾的汤锅里，仿佛手里有魔法一般。于是，我学着大人的样子，捏一团糯米团在手里，搓出来却是长方

的，方块的，乱七八糟，大人们都在呵斥我别捣乱。只有小小老头乐呵呵地教我：先把手

团放在心里揉成圆球，再压扁，用勺子舀入馅料，用拇指和食指捏紧，再轻轻揉一揉。经过一段时间的挑战，我们姐妹俩揉了一些大小不一，甚至露馅的汤圆儿。

如今，时光带走了很多记忆，可是我总念起那些丑丑的、格格不入的汤圆，还有小小老头边搓汤圆边祈祷的话，“汤圆滚了，福气滚了一年”。

小老头啊，又冬至了，您的小汤圆已经佛手里有魔法一般。于是，我学着大人的样子，捏一团糯米团在手里，搓出来却是长方

的，方块的，乱七八糟，大人们都在呵斥我别捣乱。只有小小老头乐呵呵地教我：先把手

指导老师：安发光 刘朝群

那天，我读懂了那句诗

福州市第二小学三（7）班 卢文天一

妈妈哈哈大笑：“傻孩子，面皮要沾水才能捏。”啊，原来是这么捏的。我赶紧接了一碗清水，往面皮上抹了好几道水，这下好了，整个饺子黏糊糊的，已经不成形了，没办法，我只好把它捏成了“烧卖”。包饺子太难了，我在心里打起了退堂鼓。外婆似乎看出了我的心思，笑着对我说：“包饺子要有耐心，慢慢学，来，外婆教你。”外婆手把手教我控制肉馅的量，教我怎么捏紧饺皮的边缘，怎么捏出褶皱，捏出饺子的造型，虽然我老是出错，包出的饺子不是露馅就是歪歪扭扭，但我不再着急，一次、两次、三次……当我终于包出一个鼓鼓囊囊、像月牙一样的饺子时，心里美滋滋的。

指导老师：卢创秋

情暖冬至

福州市第二小学五（1）班 马思瑞

冬至像枚温润的印章，落在岁时的扉页上，晕开一室烟火。清晨的阳光裹着薄凉的风，悄悄爬上窗棂，厨房里已经溢开了面粉的甜香——这是冬至独有的信号。

记忆里的冬至，永远和“家的味道”拴在一起。妈妈总比闹钟醒得早，而盆里的面团在她掌心反复揉搓，渐渐变得柔软光滑；拊面杖起落间，一张张圆滑的饺子皮像浸了水似的，整齐叠在青花瓷盘里。爸爸站在案板旁刷锅，猪肉的鲜香裹着葱花的辛辣，混进切碎的嫩韭菜里，香得我和姐姐没穿鞋就扒着厨房门凑了过去。

我们踮着脚抢过饺子皮，有模有样地学着大人包饺子。我们包出来的饺子形状各异，有的像小包子，有的像一朵花，有的像小元宝等。爸妈看着，笑得可不提嘴，连窗台上的吊兰都跟着晃了晃叶子。

指导老师：陈兴利

舌尖上的冬至

雅安第九中学715班 石镜琳

黑芝麻馅和桂花的香甜瞬间溢出，暖糯的甜顺着喉咙滑下去，仿佛把整个冬天的寒冷都融化在了这一口里。

饺子包着的鲜

餐桌上，早已摆开了阵势：案板上堆成小山似的肉皮，碗里是早已调好的猪肉白菜馅，绿油油的葱花撒在上面，泛着鲜亮的光。爸爸和妈妈各包各的，我就在一旁“帮忙”，总把馅放多，饺子皮被撑变了形，妈妈笑着捏起我的小手肘，放进盘子里，笑道：没事，这样的饺子煮出来更鲜。

饺子落入沸水，像一只只小元宝在水面上起伏。锅盖被热气顶得微微抖动，香气也随着蒸汽翻涌出来，屋子里渐渐弥漫起温暖的味道。夹起一个饺子，鲜汁在舌尖爆开，那一刻鲜美直抵心底，连眉毛都要抖动一下。一家人围坐在餐桌旁，说说笑笑，仿佛把冬至的热闹都包进了这碗热气腾腾的饺子里。

羊肉煲出的暖

傍晚时分，厨房的砂锅被热气顶得“噔”地一声轻响，爷爷的羊肉煲好了。白萝卜吸满了汤汁，变得晶莹剔透；羊肉被地得酥烂，筷子轻轻一戳就分散。乳白色的汤面上飘着星星的香菜碎，汤气里带着肉的温醇。

舀一碗热汤，轻轻一吹，暖得像泉水一样从喉咙直坠到胃里，顺着血液流遍四肢，寒意也在体内一点点消散。爷爷呷着小酒，慢悠悠地说：“冬至吃羊肉，冷天不冻手，这是老一辈传下来的法子，既暖身又暖心。”他的眼角眉梢都带着笑，声音里有岁月的温度。

冬至的夜晚，在汤圆的甜，饺子的鲜，羊肉的暖里，变得格外温馨。这冒着热气的吃食，是节日的仪式，更是家人围坐的烟火气，把寒冬捂得温暖，也把幸福，细细地进了岁月里。

指导老师：胡东慧

冬至一阳生，万物待新生

福州市第三中学七（9）班 李荣凯

早晨推开窗，霜气如碎玉般落在肩头，寒意浸骨却不刺骨——老人们总说“冬至一阳生”，这白昼最短、黑夜最长的日子，竟然有着最温柔的新生密码。“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”在耳畔回响，奶奶总打趣说这是长辈骗小孩吃饺子的恶习，可那蒸腾的热气里，分明裹着对阳生萌生的满心期盼。

小学时总是不懂，为什么最冷的时节偏偏称“阳生”？后来在古籍里读到“日南至，日影之至，日影长之至”，才懂古人早已从日影的微妙变化中，捕捉到天地玄机：冬至的夜虽长，却是此后逐渐缩短的开始，正如“冬至”是他乡正遇一阳生”，即便身在天涯，也能从光影流转中触到时光回暖的轨迹。

院里，冬至物候同藏着“藏”与“生”的默契。老梅树褪去繁叶，花苞在枝丫间悄悄冒红，恰应来喜“梅花先赴小寒开”的诗句，只待一场雪落就绽放暖意；屋檐下麻雀啄食的蓬松绒毛，是抗寒的铠甲，也是迎冬的准备；墙角苔藓在薄冰下藏着深绿，将最后一丝湿润酿成来年轻生。奶奶扫着阶前

的霜雪说：“霜是土地最好的棉被，好让阳气慢慢钻出来。”“冬至冷，明春暖得早”的老话，道尽万物蛰伏的智慧——最冷时刻恰是新生序章。

奶奶总说“冬至大如年”，这天要祭祖、包饺子，还要给我缝缝有太阳纹的大棉袄，针脚细密如时光纹路：“穿了冬至袄，冻不着脚了，还能跟着阳生长个儿。”这细碎习俗里，藏着古人对自然的敬畏——他们把希望揉进汤圆、包饺子里，让冬至成为连接过往与未来的纽带。

这样的日子最适合围炉静读。白居易的“邯郸冬至夜思归”，把乡愁揉进诗行，让我想起了奶奶给我下汤圆，在我手心画太阳，念叨祝福，香醇混着柴火烘暖寒夜。

冬至的寒，冻不死种子的梦，却让它在泥土里扎下深根，静静等待春日暖阳的那一瞬——这“一阳生”的暖意，早已刻进我们的生命里。

指导老师：尚云飞

冬至烟火暖人间

福州市高级实验中学高二（2）班 罗燕

冬至这一天，天地间仿佛格外眷顾阳光。太阳早早隐退，余下的是肃杀的白昼和令人烦躁的寒气。不过，冬至至此，倒似于岁暮中暗暗蓄积着什么悠长的意味；薄薄的光流淡而无功，却分明在宣告——数九寒天里，一年中最长的黑夜过去，新生的光亮亦已在远处酝酿！老人们低语“冬至大如年”，那微光里，藏着有一丝陈旧而新的暖意，如同暗夜悄然生长的微焰。

夜深了，我倚在窗边，看月光洒在雪地上，银白一片。冬至的夜，虽长却暖，因为它承载着千年的记忆，将亲情、传统与希望，编织成一张无形的网，网住了游子的心，网住了文化的根脉。情暖冬至，传承中华，这暖，是灶台上的火，是血脉里的歌，是无论多远，都能照亮归途的灯。

冬至不过是光阴长河中的一点微小刻度，却因一场朴素的团聚，一次次亲手的传递，一次次暖心的咀嚼而被赋予了别样的庄重。所谓传承，不在宏大的叙事，它藏在奶奶们手揉搓的掌心里，藏在厨房蒸腾的雾气中，藏在一家人围食时嘴角的弧度上，它在时光的冰冷里沉淀下来，最终化作足以抵御未来所有霜寒的、灵魂深处不灭的暖意。原来，那些我们共同用手触摸过的、用口品尝过的温暖仪式本身，就是抵御岁月风霜最坚固的凭依。

指导老师：徐明菊

清晨，我刚从睡梦中醒来，只听见风裹着雪拍打着窗棂，发出“沙沙”的声响。看向窗外，大地仿佛穿上了一身洁白的衣裳。推开窗户，寒意侵袭了一个冻僵了的小野猫。“嗖”地一下，钻进了我的怀里，冷得我直打哆嗦，我赶紧关上窗。

厨房，是冬家里最为温暖的地方，锅里奔腾的热气，总能把冬天的寒意驱去一大半。打开房门，一股香香的味道扑鼻而来，我寻着香气来到厨房，发现妈妈在揉面团，那白白的面团深深吸引了我。妈妈见我起床了，喊道：“快来一起包饺子啊！”听到“饺子”这个词，我眼睛一亮，因为我最喜欢吃饺子了，我赶紧洗手，来到厨房跟妈妈学起了包饺子。

我拿起一块小面团，揉啊揉，不一会儿就把面团揉成了小圆球，然后再把圆球擀成薄片，放入妈妈提前做好的馅料，再把薄片合拢，捏成小月牙，一个饺子就做好了。但是，我包出来的饺子不是这里漏就是那里漏，妈妈看见后说，压面时要平，不能一点厚一点薄。按照妈妈示范的方法，我重新包了一个饺子，果然不漏了，不一会儿，我们就包了满满的一盘饺子。

最有趣的要算煮饺子了，我把饺子一个一个有序放进锅里。一开始，饺子像一只只温驯的小羊羔，蜷缩在“羊圈”里一动不动，随着锅里的水温不断上升，一个饺子争先恐后地冲向水面，锅中的饺子还跟着开水流动的方向翩翩起舞，大概过了六七分

饺子光

福州市第三中学七（9）班 金先惠

去年冬至的晨雾里，我捧着沾面粉的手擀饭，是把“团圆”包进面皮里，把“念想”煮进沸水里。

饭后我翻出奶奶的旧照片，看见20年前的冬至，年轻的地也是这样，蹲在太奶奶脚边包饺子。照片里的竹篾子上，同样摆着歪扭的饺子，像一串憨拙的月亮。原来传承从不是轰轰烈烈的仪式，是一双手教另一双手捏褶子，是一碗碗饺子暖一碗碗心，把冬至的暖，从旧年递到新年。

今年的冬至，我站在案板前，指尖熟练地绕出麦穗褶。竹篾子上的饺子整整齐齐，像一排小小的灯笼。蒸汽从窗玻璃，我忽然看见去年那个沾着面粉的自己——原来成长就是，从蹲在长辈身边的学习者，变成能把暖递出去的人。冬至的夜最长，可饺子里的光，能把往后的日子都照得滚烫。

指导老师：尚云飞

冬至赴佳宴

雅安第二中学高一（25）班 兰钰婷

“一九二九，怀中揣手；三九四九，冻死猪狗……”当《数九》歌在大街小巷被孩子们渐爱上了这里的习俗，并享受着当地人的热情。贵州人民的歌声传到了哈尔滨的中央大街，酸汤鱼的浪漫，隔着屏幕都能闻到周家的舌尖。贵阳城里的“冬至科普馆”，无数人争相体验贵州冬至，而我心念的糯米糍也被送进了直播间“三，二，一，上链接！”儿时味道，一秒售罄。

可不管屏幕有多亮，当夜晚回到大山深处。炉边坐一坐，火熬一熬，老人们还会把火盆里的孩子拉过来边教他伸出手指“一九二九……”

当北风再次掠过乌蒙山，当万家灯火与北斗星同时亮起。贵州冬至变成了一张邀请函——亲爱的朋友，无论你在何处，来贵州吧。乌蒙山与梵净山并肩，赤水河与北盘江携手，贵州儿女与全国人民一起迎冬至，过新年，共举一碗碗酒，同喊一声“冬至阳生，未来已至！”

指导老师：安发光 张佳碧

冬至包饺子

福州市第二小学五（3）班 朱一维

我拿起一块小面团，揉啊揉，不一会儿就把面团揉成了小圆球，然后再把圆球擀成薄片，放入妈妈提前做好的馅料，再把薄片合拢，捏成小月牙，一个饺子就做好了。但是，我包出来的饺子不是这里漏就是那里漏，妈妈看见后说，压面时要平，不能一点厚一点薄。按照妈妈示范的方法，我重新包了一个饺子，果然不漏了，不一会儿，我们就包了满满的一盘饺子。

最有趣的要算煮饺子了，我把饺子一个一个有序放进锅里。一开始，饺子像一只只温驯的小羊羔，蜷缩在“羊圈”里一动不动，随着锅里的水温不断上升，一个饺子争先恐后地冲向水面，锅中的饺子还跟着开水流动的方向翩翩起舞，大概过了六七分

指导老师：文兴艳