

GLOSARIUM

暴饮暴食 (Bàoyǐn bàoshí)

Pola makan berlebihan dalam waktu singkat yang dalam kepercayaan tradisional Tionghoa dianggap dapat mengganggu keseimbangan tubuh.

本土文化 (Běntǔ wénhuà)

Budaya lokal yang berkembang dan berakar pada suatu komunitas tertentu, termasuk budaya Tionghoa Benteng di Tangerang.

当归 (Dāngguī)

Tanaman herbal dalam pengobatan tradisional Tiongkok (*Angelica sinensis*) yang sering digunakan dalam konsumsi musim dingin untuk menjaga kesehatan tubuh.

冬令进补 (Dōnglìng jìnbǔ)

Tradisi mengonsumsi makanan bernutrisi pada musim dingin dalam budaya Tionghoa untuk memperkuat tubuh dan menjaga keseimbangan energi.

冬至 (Dōngzhì)

Perayaan titik balik matahari musim dingin dalam kalender tradisional Tionghoa yang memiliki makna kosmologis, ritual, dan kekeluargaan.

冬至节 (Dōngzhì Jié)

Festival *Dongzhi* atau Festival Titik Balik Matahari Musim Dingin yang dirayakan oleh masyarakat Tionghoa dengan ritual keluarga dan konsumsi makanan simbolis.

风水 (Fēngshuǐ)

Konsep tata ruang dan lingkungan dalam filsafat Tionghoa yang bertujuan menciptakan keseimbangan antara manusia dan alam.

汉字 (Hànzì)

Aksara Tionghoa yang digunakan dalam penulisan bahasa Mandarin dan bahasa Tionghoa lainnya.

汉语 (Hànyǔ)

Bahasa Mandarin sebagai bahasa utama yang digunakan oleh masyarakat Tionghoa.

饺子 (Jiǎozi)

Pangsit tradisional Tiongkok yang umum dikonsumsi masyarakat Tionghoa bagian utara, khususnya pada musim dingin.

闽南语 (Mǐnnányǔ)

Bahasa Min Selatan atau Hokkien, yang digunakan oleh komunitas Tionghoa Benteng dalam kehidupan sehari-hari dan tradisi budaya.

气 (Qì)

Energi vital dalam filsafat dan pengobatan tradisional Tionghoa yang diyakini mengalir dalam tubuh manusia dan alam semesta.

上火 (Shànguǒ)

Istilah dalam pengobatan tradisional Tiongkok yang merujuk pada kondisi panas berlebih dalam tubuh akibat ketidakseimbangan energi.

生命循环 (Shēngmìng xúnhuán)

Konsep siklus kehidupan dalam pandangan kosmologi Tionghoa yang menekankan keteraturan dan kesinambungan alam.

生肖 (Shēngxiào)

Sistem dua belas shio dalam budaya Tionghoa yang berkaitan dengan siklus waktu dan karakter simbolik.

汤圆 (Tāngyuán)

Bola ketan berbentuk bulat yang disajikan dalam kuah manis dan melambangkan kebersamaan, keutuhan, serta keharmonisan keluarga dalam perayaan *Dongzhi*.

天公 (Tiāngōng / Hokkien: Thinn-kong)

Sebutan bagi Dewa Langit dalam kepercayaan tradisional Tionghoa.

三官大帝 (Sānguān Dàdì)

Tiga Kaisar Agung Penguasa Langit, Bumi, dan Air dalam ajaran Taoisme, yang berperan dalam pemberian berkah, pengampunan dosa, dan penghapusan bencana.

五行 (Wǔxíng)

Konsep lima unsur dalam filsafat Tionghoa, yaitu kayu, api, tanah, logam, dan air, yang memengaruhi keseimbangan alam dan kehidupan manusia.

阴阳 (Yīnyáng)

Konsep dualisme dalam filsafat Tionghoa yang menggambarkan keseimbangan antara dua unsur yang saling berlawanan namun saling melengkapi.

阴虚 (Yīnxū)

Kondisi kekurangan unsur yin dalam tubuh menurut pengobatan tradisional Tiongkok.

阳虚 (Yángxū)

Kondisi kekurangan unsur yang dalam tubuh menurut pengobatan tradisional Tiongkok.

元宝 (Yuánbǎo)

Bentuk emas atau perak tradisional Tiongkok yang melambangkan kekayaan dan kemakmuran.

握金握银

Ungkapan simbolik yang berarti “menggenggam emas dan perak”, digunakan sebagai doa atau harapan akan keberuntungan dan kesejahteraan.

御寒 (Yùhán)

Upaya menjaga tubuh tetap hangat pada musim dingin, baik melalui pakaian maupun konsumsi makanan tertentu.

