

细雨生寒未有霜 庭前木叶半青黄

今日立冬 养生以“养藏”为原则 早睡晚起多吃温热补益的食物



今天，我们将迎来冬季的第一个节气——立冬。

这不仅是一个重要的节气，更意味着冬天的脚步离我们越来越近了。那么，在这个逐渐寒冷的时节，大家在衣时居行等方面应该注意什么呢？对此，石家庄市四院中医科主任、医学博士高宇认为，公众在注意防寒保暖的同时，最好早睡晚起，保证充足睡眠，在饮食上遵循温而不燥的原则。



■作为冬季的第一个节气，立冬既传递着天寒地冻、万物收藏的物候变化，也传递着蓄能积势、孕育未来的美好希冀。新华社发 张柯 作

□本报记者 崔虹

今天立冬，气温不会明显下滑

昨天，暖阳继续陪伴着大家，气温也随之缓慢上升，最终停留在了16.3℃，中午时分，太阳晒在身上，暖暖的。不过，早晨的最低气温只有3.3℃，清冷的感觉不言而喻。

今天是立冬，石家庄的天气怎么样呢？根据石家庄市气象台监测，今天，石家庄晴间多云，最高气温15℃。明天预计是多云转晴的天气，最高气温14℃。虽然白天最高气温看起来还可以，但一早一晚气温只有4℃左右，昼夜温差在10℃上下。对此，专家提醒公众外出时根据自身情况合理着装，适时增减衣物，以防疾病。

立冬并不是入冬，但是冬意已经显现

立冬，是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气。《月令七十二候集解》中说：“立，建始也。”又说：“冬，终也，万物收藏也。”意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态，草木凋零、蛰虫休眠，气候也由秋季向冬季过渡。

立冬以后，北半球获得的太阳辐射量越来越少，由于此时地表贮存的热量还有一定的剩余，所以一般还不太冷。晴朗无风之时，常有温暖舒适的“小阳春”天气，人们体感还是比较舒适的。但是，这时冷空气已具有较强的势力，而且将会时常来袭，从而形成大风、降温甚至雨雪等天气。

那么，立冬到了，冬天是不是也来了呢？这就要提到四季的划分了。中国传统上是按照二十四节气的“四立”（立春、立夏、立秋、立冬）作为四季的起始，对照这个来说，冬季以立冬为起始，至立春前结束。不过，如今的四季划分都是根据气象学上的规定：连续5天日平均气温低于10℃，就算进入冬天，第1天即为入冬之日。而根据多年气象数据显示，石家庄正式入冬时间平均在11月9日左右。

昨天，记者从市气象台获悉，11月5日和6日的平均气温在10℃以内，也就是说，如果7日到9日的最高气温也能低于10℃，那么，石家庄今年的入冬时间就是11月5日。然而，市气象台专家告诉记者，未来几天，少了冷空气的侵扰，石家庄气温呈回升态势，尤其是最低气温。因此，就目前看来，石家庄本周入冬的可能性不太大。

立冬时节，大家最好早睡晚起

立冬时节，天气逐渐寒冷，万物活动趋向休止。因此，

高宇认为，此时的养生应以“养藏”为原则，早睡晚起，减少剧烈运动，多吃温热补益的食物补充人体阳气。

“人们应早睡晚起，保证充足的睡眠，这样有利于阳气潜藏，阴精蓄积。”高宇说，不仅如此，大家还应根据气温变化适时增减衣物，如果衣着过少过薄、室温过低，既易感冒又耗阳气；衣着过多过厚，室温过高，则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。

中医理论强调“春夏养阳，秋冬养阴”，秋冬季节是人体最舒适、消化吸收功能最好的时候。按天人相应的中医养生原则，秋冬季节正是适时进补、吸收营养物质、补充机体消耗的最好季节。据此，高宇建议大家在饮食方面遵循温而不燥的原则，鸡肉、牛肉、羊肉等温补食材，以及党参、枸杞子、陈皮、山药、大枣等药食同源之物，均为不错的选择。但是高宇认为，进补也要适当。对于阴虚火旺及实热人群要少食用温补之品，以防“上火”。对于出现大渴、便秘、心烦等实热症状或患有急性疾病的人群，应暂停进补。此外，立冬燥气未散，更要藏好水分，多喝水，也可以适当吃一些润燥之品，比如冬瓜、山药、银耳、百合等。

“立冬时节，运动强度不宜过大，以防出汗过多，伤津耗气而耗损身体。”高宇建议大家选择太极拳、八段锦、扇子舞、慢跑、健步走或散步等轻松平缓的运动，并以微微出汗为度，而体能消耗较大的器械运动则不适宜。需要注意的是，立冬以后，运动时间应选在太阳出来以后。对体质较弱的老人，适当晒晒太阳也可以当作锻炼，补充阳气，提高免疫力。“老人可以选在上午10点-12点之间，每次晒太阳的时间要控制在30-40分钟，后背部对着太阳光晒。”高宇说。

冬季特别容易使人感到压抑和沮丧，对此，高宇建议大家可以通过听音乐、阅读等方式来放松心情，在精神调养上做到“使志若伏若匿，若有私意，若以有得”，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。

石家庄市疾控中心近日也发布了健康提示，冬季即将到来，要注意预防急性呼吸道传染病和诺如病毒感染等传染性疾病。

诗人让立冬更有“文艺范儿”

立冬是秋天转向冬天的过渡时节，百无聊赖的时候，最适合一杯花茶，一碟点心，偷得浮生半日闲。而诗人则通过生动的描绘和形象的比喻，展现了立冬时节的景象和人们的生活状态，同时也表达了他们对生命的热爱和对自然的敬畏之情。

“冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。醉看墨花月白，恍疑

雪满前村。”刚步入立冬，李白便赋诗《立冬》，让一个诗情画意、温馨浪漫的生活场景跃然纸上；同是《立冬》，明代王稚登是这样写的：“秋风吹尽旧庭柯，黄叶丹枫客里过。一点禅灯半轮月，今宵寒较昨宵多。”使人读来平添了几许愁苦之意；元代陆文圭的《立冬》则给人一种偶尔小憩，乐得自在的感觉。

虽然都是立冬时节，但南北方景色差异颇大。比如，曹操在《冬十月》中写道：“孟冬十月，北风徘徊，天气肃清，繁霜霏霏。鸷鸡晨鸣，鸿雁南飞，鸷鸟潜藏，熊罴窟栖。钱镈停置，农收积场。”这就是妥妥的北方初冬景色；唐代白居易的《早冬》则勾勒出一个如春天般的水乡画卷：“十月江南天气好，可怜冬景似春华。霜轻未杀萋萋草，日暖初干漠漠沙。老柘叶黄如嫩树，寒樱枝白是狂花。此时却羡闲人醉，五马无由入酒家。”

立冬意味着万物进入休养、收藏状态，对此，唐代元稹在《咏廿四气诗 立冬十月节》中写道：“田中收藏了，衣裘制造看。”苏辙的《丙戌十月二十三日大雪》：“秋成粟满仓，冬藏雪盈尺。”陆游的《书壁》：“炊粟犹支日，藏蔬可御冬”……这些佳句均从不同角度表达了冬藏的意境。

立冬是个非常重要的节日

自古以来，立冬节气就被人们高度重视，各地庆祝活动也非常丰富，除了祭祖、迎冬等民俗外，部分地区也有吃饺子、吃甘蔗、吃生葱等食俗。

天子迎冬。古代立冬，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。

祭祖祭天。立冬这天，部分地区的人们会举行祭祖祭天的活动。一方面祭祀祖先，以尽为人子孙的义务和责任；一方面祭祀苍天，感谢上天恩赐的丰年，并祈求上天赐给来岁风调雨顺。

酿黄酒。立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

吃饺子。在中国北方地区，有立冬节气吃饺子的习俗。因为水饺外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。此外，饺子谐音“交子”，意指立冬是秋冬季节之交。

吃甘蔗。福州立冬要吃甘蔗，因为民间素有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗已经成熟，吃了不上火，这个时候“食蔗”既可以保护牙齿，还可以起到滋补的功效。

吃生葱。南京有句谚语：“一日半根葱，入冬腿带风。”一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生。