

今天立冬 注意防寒保暖

少食寒凉之物 早睡晚起充足睡眠

□本报记者 崔虹

“落水荷塘满眼枯，西风渐作北风呼。”今天，我们将迎来立冬节气，意味着开始进入寒冷的季节。既然天气渐寒，那么，身体自然需要存储足够的能量以“捂暖避寒”。对此，石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇建议，大家在饮食上少食寒凉之物，起居上早睡晚起，充足睡眠。

今天立冬，大家要注意保暖

昨天，阴天赶走太阳，成为石家庄上空的绝对主角。不过，由于冷空气势力比较微弱，所以，当天最高气温仍然停留在了15.2℃。虽然气温与前一天相差无几，但少了灿烂的阳光，人们还是感觉冷了些许。

今天是立冬节气，石家庄的天气也挺应景。根据市气象台监测，今天，石家庄阴有小雨，最高气温降至11℃。明天，太阳有望重新回到大家身边，气温随之回升到16℃。

今年的入冬“跑赢”了立冬

立冬是二十四节气中第十九个节气，也是冬季第一个节气，它与立春、立夏、立秋合称“四立”。

立冬的“冬”字意通“终”，有万物收获、储藏的意思。古籍中说“立，建始也”，又说“冬，终也，万物收藏也”。

众所周知，立冬是节气，而入冬则有气象学上的标准，两者不是一个概念。而且，绝大多数情况下，石家庄入冬时间一般在11月上中旬，平均日期为11月7日，也就是立冬在前，入冬在后。然而，今年，入冬“跑赢”了立冬。

在气象意义上，入冬有严格的气温标准。按照气象学标准，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10月18日至22日，石家庄平均气温均符合入冬条件，这就意味着石家庄已经于10月18日正式迎来冬天。究其原因，是因为今年冷空气南下强度大，且持续时间长，导致石家庄出现了连续低温天气，从而打破1971年10月22日入冬的纪录，让大家迎来石家庄史上最早的冬天。

养生可以从“睡懒觉”开始

立冬后，气温逐渐下降，昼短夜长，人体的生理节律随之改变。高宇告诉记者，根据中医养生的原则，立冬时节养生应特别注重“藏”，即保护阳气，少出汗，多保暖，顺天时，气血通。

“在养生方面，调整作息是非常重要的环节。”高

宇说，立冬时节，应该“早睡晚起”，建议每晚十点之前入睡，早晨最好等太阳出来后起床，这样既能保证充足的休息时间，又能避免清晨寒气对身体的影响。《黄帝内经》曰：“冬三月，此谓闭藏，早卧晚起，必待日光，此冬气之应，养藏之道也！”

天气渐寒，寒邪是冬季的主要致病因素，会引起血管壁与支气管的收缩，加剧血压升高、缺血、咳嗽等症状。所以，高宇提醒大家一定要注意防寒保暖，尤其是头部、颈部和脚部这些容易受寒的部位。出门时，应戴上帽子、围巾，并穿上保暖的鞋袜。

高宇认为，立冬的饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则，注重温补，建议多吃温性食物，如牛肉、羊肉、红枣等，此类食物有助于增强身体的御寒能力，预防疾病。同时，避免进食过多寒凉食物，以免损伤脾胃，但也不宜温燥，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等，应适量进补，帮助身体更好御寒，提高免疫力。

尽管天气寒冷，但适量的运动能够增强体质，促进血液循环。因此，高宇建议大家阳光充足的时候，多到户外晒太阳，可起到壮阳气、温通经脉的作用，也可选择温和的运动方式，如散步、打太极拳等，既能提高身体的免疫力，又能避免剧烈运动带来的受寒风险。需要提醒大家的是，运动时需要注意防寒保暖，避免在清晨或夜晚进行户外锻炼。

今天别忘了吃饺子哦

立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，再加上春分、秋分、夏至和冬至，构成了古代社会的“四时八节”，是一个重要的节日。

“方过授衣月，又遇始裘天。”立冬时节，人们开始穿上厚实的裘棉，进行冬祭、冬学、冬酿、补冬等传统民俗活动。

冬祭。在民间，人们会在立冬日举行冬烝之祭，以时令佳品向祖灵祭祀以示孝敬。

冬学。古代农家立冬时节“乃遣子弟入学”，家长领上学生，端上方盘，盘中放四碟菜、一壶酒、一个酒杯，提着果品和点心到学堂去拜师求学。

冬酿。在绍兴，人们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”。绍兴人家生女儿之年酿酒埋藏，女儿出嫁时掘酒请客，这种陈年老酒称为“女儿红”；生男孩子之年酿酒、埋酒，盼儿子中状元时庆贺饮用，称之为“状元红”。

补冬。谚语说“立冬补冬，补嘴空”，人们经过春、夏、秋三季的辛勤劳动，五谷丰收、六畜兴旺、果实累累，便在立冬日这天杀鸡宰羊，犒赏一家人的辛劳。而“北吃饺子南吃鸭”阐明了南北方补冬的差异。

非遗年画邂逅消防科普

石家庄书城打造文化与安全双重特色活动

书籍承载文明，阅读赓续文脉。作为城市文化地标，石家庄书城始终以书为媒，通过多元活动为城市注入文化活力，此前“立冬非遗体验”“刘震云作品共读”等活动收获市民广泛好评。11月8日，书城再度发力，推出非遗年画解读与消防知识科普两场特色活动。

11月8日15:00，一楼“巧手承非遗，年画话吉祥”主题活动将解锁国家级非遗武强年画的文化密码。专业讲师循着历史脉络，将讲述武强年画从明清鼎盛到现代创新的传承故事，聚焦经典作品《六子争头》，解析“六子”“石榴”等元素暗含的多子多福寓意，拆解构图与色彩中的民俗内涵。现场设置互动体验环节，让市民近距离触摸非遗温度。

15:30，四楼“全民消防 生命至上”主题活动

专为儿童群体打造。活动以通俗讲解、情景演示等趣味形式，覆盖火灾隐患识别、119报警技巧、火场逃生方法、灭火器简易使用等实用知识。更有消防宣传画绘制环节，让孩子们在创意创作中加深安全认知，也为家长提供了亲子共学的优质机会。

两场活动，着力延续书城对非遗文化的挖掘传播，聚焦市民生活安全需求，为不同群体提供多样化选择。作为市民感受文化、学习成长的重要平台，石家庄书城始终平衡文化传承与实用科普，未来还将推出更多创意与内涵兼具的活动。

目前，两场活动招募已开启，感兴趣的市民可关注石家庄市新华书店微信公众号了解报名详情，参与这场文化与安全的双重特色活动盛宴。

河北文学馆

“金秋银杏季”活动邀您来

本报讯（记者 黄蓓）11月7日，河北文学馆一年一度的“金秋银杏季”即将启幕，诚邀热爱生活、钟情文学的朋友，共赴这场“金叶与笔墨齐香”的秋日之约。

其间，“笔墨齐香·文思慢享”——文学创作实践活动11月7日至29日举办，评选结果于12月中旬公布。参与者可在“玉兰花开文学空间”书写不少于300字的原创美文，内容为参观感悟、银杏故事或人生思考，完成后请留下联系方式，并张贴在一楼大厅“金叶写作墙”上。活动结束后文学馆将择优选出20位“优秀作者”，名单将在河北文学馆公众号发布。获奖者可来馆领取定制精美礼品一份；“秋日镂空明信片”——定格文学馆的瞬间活动中，“金秋银杏季”期间每周二至周六上午10:00—11:00，文学馆专门推出“秋日镂空明信片”，游客参观河北文学史陈列，关注河北文学馆微信公众号，即可领取（每人限领一张）；“银杏映像 立照成诗”——闪拍留住金叶时光活动中，“金秋银杏季”活动期间每周五上午10:00—12:00。活动期间由专业工作人员为您拍摄一张闪拍，活动需要预约一次，约满为止；“银杏书签DIY”——把秋日诗意夹进书页活动，时间为“金秋银杏季”的每周二至周六14:30—16:30。文学馆提供专业塑封材料，游客可收集银杏叶制作专属书签。同时，“小印趣集录”——给青少年的文学启蒙礼活动也将举办。

河北省疾控中心发布

十一月份健康风险提示

□本报记者 李惶

11月，河北省进入初冬，天气日渐寒冷，昼夜温差较大，空气相对干燥。河北省疾病预防控制中心昨日发布11月份健康风险提示：关注天气变化，养成良好习惯，科学防护，健康过冬。

注意呼吸道健康，减少感冒风险

随着气温下降，流感等呼吸道疾病进入活跃期，学校、托幼机构、养老机构等人员密集场所需多加留意。

主要预防措施：保持勤洗手等良好卫生习惯，在人群密集、通风较差的公共场所应做好个人防护。每天定时开窗通风，保持室内空气清新。及时接种流感和肺炎疫苗。

关注心脑血管健康，平稳应对温差

天气转冷时血管收缩，部分人群可能出现血压波动或身体不适，尤其是有高血压、糖尿病等基础疾病的中老年人，更应注意日常调理。

主要预防措施：注意防寒保暖，保护好头、颈、背部和四肢。老年人或既往有相关健康记录者建议每日测量血压、血糖。饮食宜清淡少盐，晚餐不宜过饱。

呵护呼吸系统，慢性病患者更需细心照护

患有慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统慢性病的患者，在冬季应特别注意避免冷空气刺激和呼吸道感染。

主要预防措施：外出时佩戴口罩，减少冷空气直接吸入，避免在雾霾或大风天气长时间户外活动。室内可使用加湿器以保持适宜湿度，并定期清洁，防止滋生细菌。

饮食有节，预防肠胃不适

随着天气逐渐转凉，诺如病毒在食物和水源中存活时间延长，应注意预防腹泻、呕吐等症状的出现。

主要预防措施：注意饮食卫生，食物要煮熟煮透，尤其是海鲜、肉类等；生熟砧板分开使用。不暴饮暴食，少食辛辣、油腻食物，家庭餐具定期清洗消毒。

调节情绪，轻松应对“换季倦怠”

进入11月，日照时间明显缩短，光照强度减弱，部分人群可能会出现情绪低落、疲倦嗜睡、食欲改变、注意力不集中等“季节性情绪失调”表现，这属于常见现象。

主要预防措施：尽量在白天多接触自然光，晒太阳有助于调节生物钟。保持规律作息，早睡早起，适度进行快走、瑜伽轻度运动，有助于缓解压力、提升心情。

安全取暖，预防一氧化碳中毒

11月，全省进入集中供暖期，但仍有不少农村地区采用煤炉、炭盆、燃气热水器等供暖方式，若通风不畅，存在一氧化碳积聚中毒风险。

主要预防措施：使用煤炉等取暖时，务必安装烟筒通向室外，定期检查是否堵塞或漏气。一旦出现头晕、恶心、乏力等中毒症状，应立即开窗通风，严重者立即拨打120就医。