



远树浅深红 王志斌 摄

北京时间11月7日6时20分将迎来立冬节气。时令另起一行,在“暮云重叠碧,远树浅深红”中,秋天向冬天缓缓递上接力棒。

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。从物候上来说,立冬也是秋天转向冬天的过渡时节,随处可见青黄夹杂、红枫摇曳之景。自古以来,文人墨客对此也多咏叹:“细雨生寒未有霜,庭前木叶半青黄。”“黄花独带露,红叶已随风”“昨夜清霜冷絮稠,纷纷红叶满阶头”……

立冬,与立春、立夏、立秋并称“四立”,与“两至(夏至和冬至)”“两分(春分和秋分)”合称“八节”,它们都是一年中非常重要的时间节点。

冬之伊始,不期而遇的美好或有很多,大家不妨来积极感受,让这种美好温暖心房,点亮生活。

—编者

立冬一般在公历每年11月7日前后,此时太阳到达黄经225度。“冬,终也,万物收藏也。”立冬时,秋季作物全部收晒完毕,收藏入库。这个时节是农耕社会的一个重要时刻,人们更鲜衣以相揖,喜庆热闹,谓之“贺冬”。

朔风拂户牖

立冬之后,由北到南,气温梯度明显加大。此时,南方还时常有“十月小阳春,无风暖融融”的日子,而北方已进入“以风鸣冬”的寒冷时节。

一般在11月,北起秦岭、黄淮西部和南部,南至江南北部,都会陆续出现初霜。在偏冷的年份,11月中旬,南岭以北也会出现初霜。

立冬有三候,“一候水始冰,二

候地始冻,三候雉入大水为蜃。”这个时节,黄河中游晋南地区的气温刚刚进入结冰的临界值,如果恰逢夜间下一场小雨,第二天早晨便会发现水面上结有一层薄冰,山区小河边的小草受低温影响,也会挂上晶莹的冰花,向人们昭示着冬日的到来。

寒炉温美酒

“立冬补冬,补嘴空”,立冬这天,人们不稼不穡,杀鸡宰鸭,剥馅包饺子,乐享人间美味。

各地立冬特色美食很多。例如,无锡人立冬时要吃团子,立冬的团子是用新上市的秋粮做成,包上豆沙、萝卜、猪油、酱油等制成的馅,很是美味;在潮汕,立冬有吃甘蔗、炒香饭的习俗,用莲子、蘑菇、板栗、虾仁等做

成的香饭深受当地人的喜爱;而在北方,则有“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的说法。

秋冬气始交

秋冬交替,雨量渐少。降水的形式呈现多样化:有雨、雪、雨夹雪、霰、冰粒等。当有强冷空气影响时,江南地区也会下雪。

立冬前后,东北地区大地封冻,农林作物进入越冬期;江淮地区“三秋”已接近尾声;江南正忙着抢种晚茬冬麦,抓紧移栽油菜;而华南却是“立冬种麦正当时”的最佳时期。

立冬的到来,提醒我们“三秋”已进入尾声。但此时,秋天还在展示着它的最后一抹绚烂,用枫丹与菊黄,来完成这次季节的交接。

据人民日报

一二十四节气

立冬

立冬诗词

送走霜降,迎来立冬。还来不及欢呼秋色的赠予,就迎来冬日的盛情。在这落叶飘零的时节,一起来欣赏最美的立冬诗词吧!

立冬

唐代:李白
冻笔新诗懒写,寒炉美酒时温。
醉看墨花白,犹疑雪满前村。

立冬前一日霜对菊有感

宋代:钱时
昨夜清霜冷絮稠,纷纷红叶满阶头。
园林尽扫西风去,惟有黄花不负秋。

木子整理

“网红方”烤甘蔗汁真能缓解咳嗽?

中医师分享立冬养生四关键

11月7日,立冬将至。此时气温骤降,呼吸道疾病随之进入高发期,很多人早起后会觉得咽喉、鼻、面部很干,结合中医理论,可能是外邪入侵,风寒、暑、湿、燥、火这些邪气经过口、鼻、皮毛入里犯肺,从而导致肺的宣发、肃降功能失常,引起咳嗽、痰多等症状。

继盐蒸橙子、冰糖梨汤等食疗法被网民“亲测有效”后,最近烤甘蔗汁成为备受追捧的“网红方”,网友分享居家煮甘蔗汁缓解咳嗽的经历。这一做法有科学依据吗?

浙江省中医院呼吸与危重症医学科副主任中医师周林水表示,从理论上讲,喝甘蔗汁对缓解咳嗽的确有一定效果。在传统医学中,甘蔗也是一味中药,有清热生津、润燥止咳、和中止呕的效用。此外,甘蔗汁中含有大量水分和复合营养成分,有助增强身体细胞免疫功能。常温下的甘蔗汁过于生凉,尤其是冬季,可能会对咽喉部产生一定刺激,将其煮过后,温度提升,相应刺激也会减少。

在临床上,引起咳嗽的病因很多,不少人下意识会觉得是肺出了问题。从中医角度来看,心、肝、脾、肺、肾都能引起咳嗽,如脾为生痰之源,肺为贮痰之器,脾的运化功能失常会导致痰液的生成,痰阻滞就会导致咳嗽。此外,肝脏炎症、肝郁化



烤甘蔗水 图片源于网络

火、肝气郁结,也会形成痰,导致咳嗽。医生提醒,若咳嗽后,服用甘蔗汁或强力枇杷露、复方甘草合剂等药物三四天后,相关症状仍未缓解,甚至加重,应及时就诊。

周林水表示,不仅是注意防范呼吸道疾病,立冬养生还应重点关注以下四方面。

保暖保湿。冬季寒湿之气最易耗伤肾阳。冬季养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力,还可提高免疫力和抗病力。所以,冬天要注意保暖,特别是头、胸、背部和脚部。

饮食调护。冬季是进补好时机,建议多吃温性食物,如羊肉、牛肉、萝卜等,以温经御寒。同时,应多吃富含水分的水果和蔬菜,如梨、苹果、菠菜等,以滋养润燥。

运动调护。适当运动可提高免疫力、增强抵抗力、促进新陈代谢和血液循环。可以根据自身情况,选择散步、慢跑、太极等,每周进行3~4次,每次30分钟左右的有氧运动。

起居调护。早睡晚起,以养阴固精。睡前可以泡个热水澡,喝杯热牛奶,以帮助身体放松和入睡。

据浙江老年报

围炉共话 温而芬芳

古代取暖设施中的营建智慧

上古燧人氏钻木取火,夜间驱寒;春秋时期人们开始使用烧炭取暖的燎炉;西汉未央宫内,专门筑有以花椒和泥涂壁的椒房殿,“取其温而芬芳也”;宋人最喜以隔扇围合形成暖阁,设炉取暖、掌灯夜读。古人层出不穷的取暖方式,不只有围炉夜话的人生情趣,更有其文化内涵与科学价值。尤其古代建筑中独具匠心的取暖设施,集中体现了中华传统建筑的营建智慧。

民居中集供暖、炊事、睡卧于一体的炕灶设施

炕灶,是一种集供暖、炊事、睡卧于一体的北方民居建造技术。据考古发现,我国的

火坑技术起源于东北地区,单烟道火坑雏形早在新石器时期就现身于绥芬河流域和辽河平原。炕与灶的结合,不仅体现了北方民居适应寒冷气候的经验智慧,还形成了独特的“转圈炕”“满屋炕”等形式的室内空间。

“口袋房”又称“斗室”,传统的东北民居坐北朝南,面阔三或五间,大门位于东次间一侧,进门便是外屋(伙房),西侧几间为里屋(卧室),整个房屋如同一个口袋。里屋是最为重要的生活空间,屋内以南、北、西三面环炕最为常见,称“转圈炕”。炕的两头连接着灶台,炕中央布置矮腿炕桌,平时吃饭待客、读书写字,都在炕上进行。

古建筑中的火墙、火地、暖阁等采暖系统

早在秦代,能工巧匠们就设计并建造了火墙进行取暖。据考古发现,秦兴乐宫遗址中的火墙,就是将宫殿墙壁砌成空心夹墙,夹墙内放置以筒瓦两两相扣形成的筒状管道,在筒瓦管道的入口处烧炭火(或与厨房灶灶相连通),通热入墙即可取暖。

北京故宫同样包含了诸多古代宫廷的建造智慧,借由地道供暖的火地,就是其中的典型代表。火地由位于室外的操作坑、室内地铺下的火道、室外台基侧面的出烟口组成。通过在室外操作坑烧火,火源产生的热量沿火道在室内地下扩

散,利用地砖自身的蓄热性能和热量逐步向室内辐射的规律,达到了室内供暖的效果。为使热力循环通畅,火道的尽头设有气孔,烟气由台基侧面出烟口排出。

“暖阁初春入,温炉兴稍阑。”暖阁本是从较大建筑空间隔出向阳小间的固定形式,冬季日间纳阳集热,夜间保温蓄热。到了清代,暖阁内无需再烧炭火,而是结合火道、火坑,在殿前挖炉坑作为添加炭火的灶口,并将灶门设在殿外廊下。每至农历十月,便将引燃的红罗炭倾入炉膛,热气流源源不断地涌入殿内,烘热地砖的同时,又为火坑炕面加温,使暖阁之中暖意融融。

据人民日报

加强锻炼,元气满满迎接冬天

随着秋叶飘落冬意渐浓,我们迎来了一年中最具挑战性的季节之一,人们往往因畏寒天短等原因而减少户外活动,选择待在温暖的室内。其实,随着气温逐渐降低,运动量反而应当适当增加,通过锻炼让身体保持健康和活力。但冬季健身,一些细节要特别注意。

锻炼前,热身很重要

早起锻炼尽量不要空腹,容易出现头晕、虚汗、胃痉挛等症状。可以少吃点东西、喝点温开水,不要喝咖啡等易造成人体失水的饮料。

冬季锻炼,热身活动一定要充分到位。因为温度低,人体关节比较僵

硬,肌肉伸展性差,如果热身不充分,很容易造成肌肉拉伤、关节扭伤。一般而言,锻炼前热身活动不少于10分钟,先拉伸身体、抖动脚腕手腕,原地踏步等,然后快走或慢跑,感觉身体微微出汗就可以了。

另外要注意的是,锻炼前要关注空气污染程度。空气质量为优良时,不妨选择户外运动;当有轻度污染时,有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,就不要户外运动了;当出现较重污染天气时,应停止户外活动,改为室内锻炼。

锻炼中,控制好强度

冬日里,在公园、或者街头时

常锻炼人群以中老年人居多。相关专家提醒,老年人的室外活动时间应该跟着太阳走,上午9时至10时、下午2时至3时是最佳时段,温度相对较高适宜老年人运动。

老年人冬季健身,要避免剧烈运动,比如长跑、打篮球等,万一摔倒、磕碰“不是闹着玩的”,做一般的体育锻炼也不要动作过猛,如急起急蹲、猛然回头等动作,容易使大脑供血不足,导致眩晕。老年人可以选择舒适平缓,不会引起心率、血压变化过快过大的运动方式,如散步、打太极、简单的健身器械等,更加安全。

锻炼时一定要注意自己的身体

反应,如果发生疼痛,不管是腹痛、胸痛还是关节疼,都应立刻停止运动,千万别勉强。

锻炼后,慢慢放松

锻炼结束后不要马上“躺平”,应该有一个舒缓的过程,比如自然抖动手臂、轻轻捶打腿肚子,让肌肉充分放松。这和锻炼前热身一样,是运动锻炼不可或缺的一环。

另外,冬季容易感冒发烧,生病时千万不要运动健身,因为此时人体处于高代谢状态,呼吸加快,心率提高,运动会加重心脏负担,甚至诱发心肌炎等疾病。

木子



公园里深秋景色醉人 邵艳涛 摄



汝河湿地公园内野鸭等在水边嬉戏 黎新民 摄



大峪境内美景如画 韩晓东 摄