

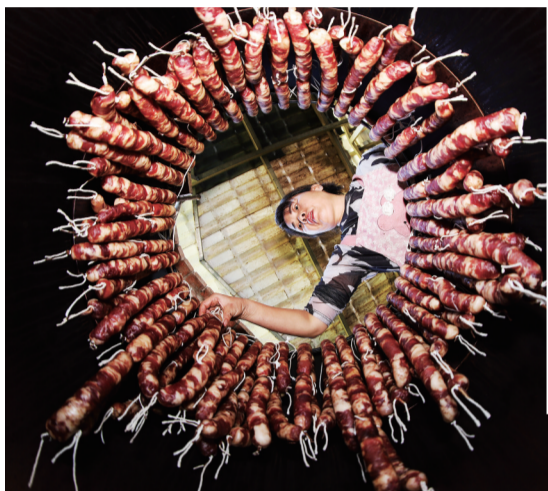
朔风渐起，画出“冬三月”全景图

“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头。”品了橘柚香，赏过银杏黄，人们还惊艳于深秋的瑰丽时，初冬已悄然而至。

今年11月7日为立冬日。此时节，天色苍苍，流岚渺渺，朔风渐起，万物沉静，大自然去繁就简，抱朴守拙。作别秋的丰美，迎接冬的深沉，万物之“藏”，自此开始。



△11月6日，山东省临沂市平邑县地方镇农民在晾晒山楂干（无人机照片）。新华社发（武纪全 摄）



11月7日，在三江侗族自治县丹洲镇丹洲村，村民吴素梅制作腊肠。新华社记者张爱林 摄



11月7日，湖南省永州市江永县潇浦镇的农民在采收蔬菜。新华社发（周秀鱼春（湖南）摄）

秋意已暮 新冬将至

立冬是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季第一个节气。公历每年11月7日前后，太阳到达黄经225度时，进入立冬节气。

《月令七十二候集解》记载：“立，建始也。冬，终也，万物收藏也”。在中国北方，此时秋季作物基本收割完毕，“粮入仓，菜入窖”；一些动物也蛰伏起来，准备开始漫长的冬眠。世间万物一点点安静下来，在潜藏蛰伏中体味冬日悠长，为来年春天的勃发养精蓄锐。

立冬是冬季的第一个节气，却并不一定意味着冬天的到来。我国幅员辽阔，南北方气候存在较大差异。气象学上认为，连续5天的日平均气温低于10摄氏度才算入冬。根据这一标准，立冬时节，我国大部分北方地区已迈入冬季的门槛，而在南方不少地区，浓郁的秋色还在延续，但气温下降趋势日益明显。立冬到小雪节气期间，虽然“秋深渐入冬”，但每当风和日丽，南方往往会出现暖意融融的天气，于是人们把农历十月叫做“小阳春”，此时温暖舒适，令人心旷神怡。

立冬有三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。立冬后，水通常已经能结成冰，从白露、寒露、白霜，再到水始冰，水的不同形态反映了气温的变化趋势；天气越来越冷，大地也开始冻结；“雉”指野鸡一类的大鸟，“蜃”指大的蛤蜊，古人认为野鸡之类的鸟立冬后便成了大蛤，与寒露二候“雀入大水为蛤”对应。为什么古人会有这样奇妙的想象？这是由于立冬后天气渐寒，野鸡一类的大鸟不太出来活动，水边却可以看见许多外壳的线条、颜色与野鸡相近的蛤，于是古人便想象出野鸡入水化为大蛤的场景，充满了天真的意趣。

秋意已暮，新冬将至，立冬后，日

照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低，天气将逐渐趋于寒冷，大部分地区降水显著减少，降水的形式开始多样化，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。

“到了立冬节气，阳气潜藏，草木凋零，万物活动趋向于休止，人体的新陈代谢也处于一种相对缓慢的水平。此时，阴气盛极，寒为阴邪，最易伤阳。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨介绍，冬季主“收藏”，就是要养护好阳气，避免外界的阴寒之气过度消耗体内的阳气，为来年春天做好储备。

美食进补 抵御寒意

立冬，与立春、立夏、立秋并称为“四立”，在古代是“四时八节”之一。

春耕夏耘，秋收冬藏，冬季是享受丰收、休养生息的季节。正所谓“立冬补冬，补嘴空”，劳碌了快一年的人们终于迎来了冬闲。立冬这天，人们以美食进补，犒劳自己的同时抵御寒意，称为“补冬”。

立冬这天，不同地区有着不同的食俗：在南京，有“一日半根葱，入冬腿带风”的俗语，老南京人认为立冬后吃生葱可以抵抗冬季湿寒，减少疾病的发生；在潮汕地区，有“立冬食蔗齿不痛”的说法，此时甘蔗已经成熟，吃了可以保护牙齿、不上火，还可以起到滋补的功效；在福建闽中地区，立冬时流行熬制草根汤，将一些“药食同源”的中药草根和鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制而成的养生汤，有补肾、健胃、强腰膝的功能；在北方，人们习惯立冬这天吃饺子，立冬正是秋冬季节之交，“交子”之时吃饺子，意在新旧交替，祈祐来年好运。

“各地‘补冬’的食物各不相同，但基本都是为了增强体质，抵御寒冬。”胡馨介绍，冬季对应人体的肾，冬季进

补的关键是补肾。此时，可适当多吃一些黑色补肾的食材，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、黑枣等；日常不宜吃过咸的食物，以防止耗伤肾精，也要少吃性味寒冷的食物，如螃蟹、海虾、西瓜等。

补冬是否意味着大口吃肉？“并不是。冬季进补要先辨明自身体质，根据自身需要，有针对性地滋润和护藏五脏的正气，避免盲目进补、过度进补。”胡馨介绍，中医认为“虚则补之，实则泻之”，虚证分为气虚、血虚、阳虚、阴虚4种基本类型：气虚的人平素气短懒言、容易疲乏、平时汗多，容易感冒，冬补应以健脾补气为主，可以多吃一些山药；血虚的人常头晕、失眠、面色偏白，可以多食用阿胶、大枣等；阳虚的人通常比较怕冷，冬天常手脚冰凉，这类人在冬季可以通过多吃些牛羊肉、喝汤等方法温阳散寒；阴虚体质的人大部分体型偏瘦，容易上火，这类人不适合吃羊肉或者其他辛辣燥热的食物来进补，可适当多吃一些鸭肉、百合等来生津滋阴。

不周风至 天寒人暖

“枫叶欲残看愈好，梅花未动意先香。”尽管气温下降，天气日渐寒冷，秋冬交会之时的景色却堪称绚丽，橙黄橘绿，霜叶缤纷，各种色彩碰撞交织，惹人迷醉。

“落水荷塘满眼枯，西风渐作北风呼。”立冬拉开了冬天的序幕，西北风开始登场了。西北风是朔风，朔是北，朔方是北方；朔又是初、始，朔日就是每月初一。西北风也称“不周风”，“西北不周，方潜藏也”，在潜藏中初始，西

北风是对春风的孕育。

从立冬到来年立春这段时间，俗称“冬三月”。胡馨介绍，《黄帝内经》认为，“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也”。也就是说，冬季养生要避寒藏暖，适当早睡早起，争取在子时（23时到1时）前入睡，子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉最能养阴，人体潜伏的阳气不受干扰。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。同时，尽量避免过早外出晨练，最好等到天亮之后再起床。

“寒邪是冬季主要的致病因素，立冬后一定要注意预防寒邪。”胡馨介绍，立冬时节，常伴随大范围降温，加之北方陆续供暖，室内外温差加大，中老年人本身血管弹性欠佳，对环境温度耐受性差，遇到冷热交替刺激，全身血管收缩，加重心脏负担，容易诱发冠脉痉挛、心绞痛、心肌梗死等疾病，因此一定要注意保暖防寒。

立冬后万物收藏，是否就不再适宜运动？“不是，冬季运动也要注意‘藏’。由于气温降低，人体新陈代谢的速度放缓，此时运动不宜太激烈，除了要注重热身与拉伸之外，还要有3个变化。”胡馨介绍，立冬时节，运动时间要变一变，冬季早晚气温较低，低温容易诱发心脑血管疾病，建议冬季晨练时间推迟到9时以后；运动类型要变一变，建议选择幅度较小的室内运动，例如室内跳绳、爬楼梯、做瑜伽、练太极拳等，有助于提高身体的柔韧性和平衡能力；运动目标要变一变，不追求大汗淋漓，只要感觉身体微微发热，就达到了运动目标。

王美华 据人民网（来源：人民日报海外版）