



我 们 离 你 最 近

今寒意渐浓

“立冬有雨一冬阴”?

连晴多日的淮安,将在今天(立冬)夜间迎来一场温柔的降水。市气象台预报员顾善齐提醒,周日起将有新一股冷空气南下,下周气温将明显回落,市民需提前做好防寒准备。

“立冬有雨一冬阴”,意思是如果立冬这天下雨,那么整个冬天可能会阴雨天气较多。按照这个说法,是不是今年冬天雨水较多呢?“从气象学角度来看,这句谚语是在长期的生产实践中,人们根据立冬这天的天气状况与后续冬季气候之间的统计规律总结出来的,具有一定经验性但并不绝对。”顾善齐表示,随着全球变暖,极端天气出现频次增加,今年冬季气候仍需以实时预报为准。

立冬、入冬听起来好像都是迈入冬天的信号,它们有什么区别?顾善齐解释,虽然立冬在节气上标志着冬季的开始,但我国各地入冬的时间并不尽相同。气象学上,将连续5天平均气温稳定在10℃以下作为冬季开始的标准。一般情况下,立冬时节我市仍处于秋、冬季节之间的转换期,淮安一般在每年11月末才能入冬。不过,不像冬时盼春、夏时盼秋,在秋天里,我们总希望冬天不要太着急,慢慢来、慢慢来。

“细雨生寒未有霜,庭前木叶半青黄。”今天,冬季的第一个节气——立冬如约而至。“立冬,万物收藏也”,这不仅是大自然休养生息的信号,更是人们围炉话旧、积蓄温暖的开始。立冬日我市将迎降水,后续天气如何?立冬节气有着怎样的习俗?又该如何科学养生呢?记者对此进行了采访。

■记者 徐薇



“冬藏”如何“藏”?

“春生、夏长、秋收、冬藏”,在漫长的生存探索中,古人悟出了“藏”的智慧:既然无法抵御大自然整体气候上的寒冷,那么如何改变环境,让自己在严酷的冬季里过得舒适就显得尤为重要。民谚说,“立冬不起菜,必定要受害”,正体现了这样“冬藏”的智慧。通过储藏秋天收获的食物,在漫漫冬日里一点一点地消耗它们,积蓄能量,熬过凛冬。

如今,物资丰裕,人们无需再大规模储藏食物,但“冬藏”的智慧并未过时,而是从“藏食物”延伸到了“藏身体”。“冬天是闭藏的季节,‘闭’是关住体内阳气,‘藏’是藏精、藏神。”市中医院治未病中心主任中医师汤月霞介绍,立冬后,寒邪容易侵入人体,除了必要的通风换气,大部分时间要关闭门窗,营造温暖密闭的室内环境。“脖子后的大椎穴、肚脐处的神阙穴、脚踝周围,这些都是人体的重要‘门窗’,一定要注意保暖,防止寒邪侵袭。”

除了保暖,“藏神”也是“冬藏”的重要内容。汤月霞建议,立冬后应遵循“早卧晚起,必待日光”的作息规律,早睡能帮助身体储藏阳气,晚起可避免清晨的严寒刺激,保持情绪平和,让心神安定,才能更好地顺应立冬的节气特点。

“补冬”怎么“补”?

“立冬补冬,补嘴空”,立冬进补是民间传统,既帮助人们抵御冬天的严寒,又能为来年的健康打下基础。但“补冬”并非盲目进补,科学选择食材、根据体质调理,才是关键所在。

“立冬后饮食的核心是增加热能供给。”汤月霞介绍,随着气温降低,人体新陈代谢加快,需要消耗更多能量来维持体温。因此,饮食中可适当增加主食和油脂的摄入量,为身体提供充足热量。对于气血虚弱的老年人、体质虚寒的人群,羊肉、牛肉、鸡肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物富含蛋白质及脂肪,热量充足,御寒效果明显。其中,羊肉堪称冬季食补的“明星食材”。现代营养学也证实,羊肉能有效补充人体所需营养,改善冬季畏寒怕冷的症状。“寒冷冬日里,喝一碗热气腾腾的羊汤,搭配白萝卜、山药等食材,既能暖身驱寒,又能健脾养胃,是绝佳的进补选择。”汤月霞说。

需要注意的是,立冬时节虽然需要进补,但也要注重营养的均衡。尤其是本身就有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,应选择“补而不燥”“防燥不腻”的平补食材,如芹菜、菠菜、燕麦、荞麦等,以达到科学养生的目的。

我市近期具体天气情况

11月7日

多云到阴,部分地区有小雨,夜里阴有小到中雨,偏东风4到5级,最低气温13℃到14℃,最高气温17℃到18℃。

11月8日

阴有小雨并渐止转阴到多云,偏东风转偏北风3到4级,最低气温14℃到15℃,最高气温18℃到19℃。

11月9日

多云,北到东北风4级左右,最低气温13℃到14℃,最高气温19℃到20℃。



深秋的清晏园五彩斑斓。■记者 王昊

