

今日迎来立冬节气

# 北风潜入悄无声息 未品浓秋已立冬

A12



节气

责任编辑：张海 编辑：杨箫瑟  
2022年11月7日 星期一

北风潜入悄无声息，未品浓秋已立冬。斗转星移间，立冬节气静悄悄地来了。今日是农历二十四节气里的立冬，这也是冬季的第一个节气。立冬的到来代表着冬季开始，万物开始休养生息。从十堰天气看，进入立冬之后，我市即将开启一段阴雨天气过程。不过，从目前天气情况来看，我市离真正入冬还有一段时日。  
■记者 罗毅

## 十堰天气：阴雨天开启气温走低

立冬是冬季的第一个节气，代表着冬季伊始，万物开始休养生息。《孝经纬》中说：“斗指乾，为立冬，冬者，终也，万物皆收藏也。”

我国古代将立冬分为三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。一候水始冰，是说水从这时起就会渐渐结冰，尤其是北方地区；二候地始冻，再五日，气温降到零摄氏度，土地表层开始冻结；三候雉入大水为蜃，其中雉指野鸡一类的大鸟，蜃为大蛤，立冬时野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤，所以古人认为雉到立冬后变成大蛤。

立冬时节，太阳已到达黄经225°，北半球获得的太阳辐射量越来越少。从气候上看，立冬通常是一年之中气温下降速度最快的时节，正所谓“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头”。朔风起，万物藏，大自然在这个时节将迎来新一轮枯荣。此时，草木凋零，动物蛰伏，万物都趋于休止，开始养精蓄锐，为春季的勃发做好储备。

立冬前后，我国大部分地区降水显著减少，空气一般渐趋干燥，气温下降加快。此时，令人惬意的深秋天气接近尾声。

从十堰天气情况看，进入11月后，我市天气变化较快。11月1日至2日，我市以晴好天气为主，最高气温在20℃以上。3日开始，受冷空气影响，我市迎来了降水降温天气。6日，我市天气转好，气温回升。不过，进入立冬节气后，我市天气又会出现波动，新一轮阴雨天气即将开启。另外，从目前天气情况看，虽然已经进入了立冬时节，但我市真正入冬还需要一段时日。

立冬时节，太阳已到达黄经225°，北半球获得的太阳辐射量越来越少。从气候上看，立冬通常是一年之中气温下降速度最快的时节，正所谓“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头”。朔风起，万物藏，大自然在这个时节将迎来新一轮枯荣。此时，草木凋零，动物蛰伏，万物都趋于休止，开始养精蓄锐，为春季的勃发做好储备。

## 穿衣指南：立冬后穿衣要恰如其分

从气候上看，进入立冬节气后，一般还不太冷。晴朗无风之时，常有温暖舒适的小阳春天气。但是，北方冷空气频频南侵，有时形成大风、降温并伴有雨雪的寒潮天气。我国地域广阔，北方在立冬前早已下雨，此时温度在10℃以下，而南方立冬至小雪期间，晴朗无风，常会出现风和日丽、温暖舒适的小阳春天气，在民间有十月小阳春之说。

这个时节，市民穿衣要有所改变。专家介绍，立冬后，穿衣首先要考虑保暖。在衣料的选择上，衣服导热性非常重要。衣料导热性越低，则保暖性越高，市民应选择保暖性高的衣物。

立冬后，由于气温低，再加上气候干燥，市民皮肤受寒冷刺激易发生冻伤和皲裂。因此，冬季防寒保暖，应遵循“勿扰乎阳”的养藏原则，做到恰如其分。衣着过少过薄，既耗阳气又易感冒；衣着过多过厚，腠理开泻，阳气得不到潜藏，寒邪容易入侵。穿衣搭配上要外厚内薄，内搭重在保暖、贴身，外搭要防风御寒，方便穿脱，应对冷暖变化。冬季皮肤比较干燥，容易引发静电，衣服材质宜选择透气吸湿性能较好的天然面料，避免化纤等衣料引发静电。

立冬后，由于气温低，再加上气候干燥，市民皮肤受寒冷刺激易发生冻伤和皲裂。因此，冬季防寒保暖，应遵循“勿扰乎阳”的养藏原则，做到恰如其分。衣着过少过薄，既耗阳气又易感冒；衣着过多过厚，腠理开泻，阳气得不到潜藏，寒邪容易入侵。穿衣搭配上要外厚内薄，内搭重在保暖、贴身，外搭要防风御寒，方便穿脱，应对冷暖变化。冬季皮肤比较干燥，容易引发静电，衣服材质宜选择透气吸湿性能较好的天然面料，避免化纤等衣料引发静电。

## 养生技巧：重在“收藏”与“保暖”

专家介绍，进入立冬节气后，天气寒冷，寒邪最易损伤肾阳，也就容易对身体造成损伤，因此，在养生上应以调摄肾之阴阳为重点。养生应注意一个“藏”字，重在“收藏”与“保暖”。同时，注意适当进补。

在饮食上要温补，多吃温性食物，少辛增酸，预防疾病。立冬后，宜多吃一些温热补益的食物。但温补需要一个循序渐进的过程，首先可以从温补的粥类、汤羹类食物开始，比如喝莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥都不错。通过温补脾胃改善了运化机能，随后就可以增加温热类食物的摄入，如吃炖羊

蝎子等。适当吃一点偏辛辣的食物，也是对身体阳气的良好补充。另外，对于老年人来说，饮食调摄对养肾防寒非常重要。冬季是匿藏精气的季节，要适当食用一些热量较高的食物，如牛肉、羊肉、牛奶等食物。

在生活起居上，要注意早睡早起，养精蓄锐。从立冬开始一直到立春都叫“冬三月”，是一年中最低的时节，起居调养都应该以“养藏”为主。因此，冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则，随着太阳的升起和降落来调整作息。冬季白天短，白昼为阳，夜晚长，夜晚为阴，正是因

为冬季要养阴，所以晚上睡眠时间要比夏季更长，晚上早点睡觉，早上睡一会儿懒觉，等太阳初升后再起床。如果违反了阳气的活动规律，身体容易受邪气侵扰而衰弱。

立冬后，年老体弱人群容易感冒，建议每天用热水泡脚，可以改善足部血液循环，散风驱寒。情志方面，中医讲究入冬后情志要恬淡安静，这样利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情郁郁寡欢。改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动，老年人可以跳舞、下棋、看书、欣赏音乐等，这样可以振奋精神。



## 关于立冬的诗词

立冬

唐·李白

冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。  
醉看墨花月白，恍疑雪满前村。

立冬日作

宋·陆游

室小财容膝，墙低仅及肩。  
方过授衣月，又遇始裘天。  
寸积篝炉炭，铢称布被绵。  
平生师陋巷，随处一欣然。

立冬客馆病坐

明·李英

羁旅立冬时，凄风擗面吹。  
病多丝发短，愁怯雪霜欺。  
人事频如幻，纵横一似棋。  
寒暄何足问，天地总无私。

## 关于立冬的谚语

立冬一日，水冷三分

意思是说，立冬时节，寒冷的冬季已然开始。此后，气温将逐渐下降，水也渐渐变冷。

立冬有食补，春来勇如虎

意思是说，立冬时节，随着冬季的来临，人们开始进补，此时合理进行食补，来年春天身体会很健康。

