



又逢岁凉时 倏忽冬将至

今日立冬，愿你三冬暖 愿你春不寒

今日立冬。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。立冬意味着万物进入休养、收藏的状态，气候也由秋季的少雨干燥向冬季的寒冷冰冻过渡。立冬时节，民间有哪些习俗？饮食起居方面要注意哪些问题？如何运动养生预防疾病？一起来看健康周刊带来的立冬养生攻略。 蔡富根/整理

立冬三候

立冬分三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。

水始冰：立冬之日“水始冰”，冰寒于水，所以是水与冻的结合，冬寒水结，是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

地始冻：立冬后五日“地始冻”，冰壮曰“冻”，地冻为凝结，“萋萋野浮阳，晖晖水披冻”。

雉入大水为蜃：再五日“雉入大水为蜃”，与“雀入大水为蛤”对应，蜃是大蛤，古人认为，海市蜃楼便是蜃吐气而成。

立冬习俗

北吃饺子南吃葱，铜锅羊肉好过冬，立冬还有很多习俗。

1.吃饺子

立冬是春秋之交，民间有“交”子之时要吃饺子的习俗，所以饺子成了北方人立冬必备的一餐。

2.涮羊肉

在我国南方，人们青睐立冬热补，爱吃些鸡鸭鱼肉，街头的“羊肉炉”“姜母鸭”等冬令进补餐厅高朋满座，许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡补充能量。

3.吃生葱

南京有句谚语：“一日半根葱，入冬腿带风。”一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，家里的餐桌上就多了个盛香醋的小碟子，开餐前添上绿白相间的葱末，再滴上诱人的香油，吃鱼或肉就着葱花一并下肚。

4.酿黄酒

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，是酿酒发酵最适合的季节。从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒，绍兴人称之为“冬酿”。

5.吃甘蔗

在福建的潮汕地区，立冬要吃甘蔗、炒香饭。当地民间素有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗，吃了不上火。

6.去冬泳

“立冬一日，水冷三分”，但冰冷的河水却是冬泳爱好者的最爱。他们常常在立冬之日用冬泳这种方式迎接冬天的到来。

温馨提醒：冬泳前要热身，游泳时量力而行、循序渐进，以全身感到轻松愉快、精神振奋为适宜。高血压和心脑血管疾病患者不宜冬泳。

立冬诗意

立冬的诗意藏在南来北往的风景里，也藏在古往今来的诗词里：

《立冬前一日霜对菊有感》

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

《立冬》

唐·李白
 冻笔新诗懒写，
 寒炉美酒时温。
 醉看墨花月白，
 忧疑雪满前村。

立冬养生

“立冬补冬、补嘴空”，立冬起天渐寒，是进补的好时节。冬季进补，以下食物更合适。

1.冬季第一水果：梨

多吃滋阴润燥的食品，比如：梨具有润燥消风、镇咳止喘、清心降火的作用，可缓解“秋燥”，醒酒解毒。

但生梨性凉，老人不宜一次吃过多。脾胃较弱的人，也可做成冰糖炖梨水食用。

2.冬季当家肉：羊肉

羊肉偏热性，冬天吃可以补肾、强身、御寒。

3.冬季当家菜：大白菜

百菜不如白菜。不要小看白菜，它含有大量的维生素C和纤维，长期食用是有好处的，特别是冬天。

4.冬季当家粮：红薯

在冬季，不要光吃精米精面，一定要多吃粗面，推荐多吃红薯。

日本的抗癌协会经过大量科学研究，得出20种抗癌食品，第一种是熟红薯。红薯含有大量维生素A，也可以提高皮肤抗病能力，能预防甲型H1N1流感等；含有大量的膳食纤维，可以缓解便秘。

此外，饮食上少食咸，多吃芹菜、莴笋、生菜、柚子、苦菊等苦味食物，应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。另外多喝水，少吃刺激性食物，少饮烈酒。

立冬起居

1.睡：早睡早起

冬天要早睡晚起。越是老年人越要保证七到八小时睡眠。

2.动：10:00~15:00最合适

冬天运动一定要在阳光充分的时候，上午十点到下午三点之间最合适。运动要选择适合的方式，即走路不要着急，慢慢走。

立冬后，锻炼不宜太激烈。锻炼前应先进行徒手操、轻器械练习等“预热”运动，以身体发热并微微出汗为宜。衣物的薄厚要适当；运动后不吹冷风，擦去汗水并及时更换衣服，防止感冒。

3.居：18~23℃

室内环境要保持一定的适宜温度，既不能太高也不能太低，18~23℃之间比较合适。冬天千万不能太热了，本来就干燥，越热湿气越蒸发，室内温度和室外温度相差很大，也容易感冒。

4.护：预防为主

立冬时节，北方冷空气频频南袭，可形成伴有雨雪的寒潮天气。这样的气候条件，易引发感冒和心脑血管病的发作。

立冬美食

俗话说：立冬到，寒天来。这时候除了添衣保暖，还要多喝汤。今天分享两道适合秋冬季进补的营养汤。

1.莲藕猪蹄汤

食材：猪蹄半个，莲藕500克，枸杞1小把，米酒20克，胡椒粉3克，姜片5片，清水适量。

做法：猪蹄冷水下锅，等到猪蹄里的血水全部出来后，捞出猪蹄，用温水清洗一遍。猪蹄放入汤锅里，加入莲藕块，再加入胡椒粉和米酒、姜片，倒入适量清水。大火烧开后，继续熬煮50分钟，最后10分钟加入枸杞、盐调味。

2.虫草滋补鸽子汤

食材：虫草花30克，红枣4个，枸杞一小把，鸽子1个，姜片6片，米酒30克，清水适量，盐适量。

做法：将鸽子洗净切小块，把鸽子放入砂锅里，加入虫草花、红枣和枸杞，倒入米酒和姜片，大火煮沸后再熬1小时左右，打开盖子加入食盐调味即可。

