

立冬

【唐】李白

恍疑雪满前村
醉看墨花月白
寒炉美酒时温
冻笔新诗懒写

七日六时二十分 立冬

青毡帐暖喜微雪 红地炉深宜早寒



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。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，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。

立冬，意味着节气意义上的入冬，距离气象意义上的入冬还将有一段日子。尤其是在南方一些地区，还会有“十月小阳春”的现象，让当地人产生“冬日胜春朝”的舒适感受。

古时，立冬不仅是节气，还是一个重要节日。即便到了今天，北方的不少地方还有吃饺子、喝羊汤的习俗；南方的不少地区则有吃鸡鸭肉的习惯。

为何立冬节气会备受“礼遇”呢？因为它涵盖了“一始一终”。“始”，指的是冬季之始；那么，“终”又指的是什么呢？

王来华说，在古人眼中，“冬”是终了的意思。《说文解字》记载，“冬，四时尽也”。《月令七十二候集解》中云，“冬，终也，万物收藏也”，可见，“终”指的是入冬后万物开始进入休养、收藏的状态。

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，文人墨客对此也多有咏叹：“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”……

秋尽立冬始，美好正当时。这种美好可以是一盘热乎的饺子、一碗鲜美的羊汤，又可以是一个香甜糯口的烤地瓜、一袋香气喷喷的糖炒栗子，还可以是一次围炉煮茶、临窗夜话，更可以是洒在身上的一缕温暖阳光。

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。

(本版文图据新华社)

早睡晚起，太阳升起后再起床活动

睡前用热水泡脚

注意头、颈、脚等部位的保暖

饮食多样化荤素搭配

增加羊肉等温热性食物摄入

多吃黑芝麻、黑豆、黑米等黑色食物

可搭配炖煮梨与红枣等温热食材

少吃冷饮、生鱼片等生冷食物

一候水始冰

二候地始冻

三候雉入大水为蜃

