

今日立冬

岁暮轻寒
万物归藏

“平生诗句领流光，绝爱初冬万瓦霜。枫叶欲残看愈好，梅花未动意先香。”宋代陆游的《初冬》一诗写道。

11月7日，以“立冬”为起始的冬季如约而至。立冬，是二十四节气中的第十九个节气，标志着冬季的开始。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中记载：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”这之后，草木凋零，燕雀噤声，寒意四起，万物活动趋向休止。

很多人对初冬情有独钟。或者因为冬蕴含着希望：水冰地冻、万物归“藏”之时，也是养精蓄锐之时，等待春暖花开；或者因为冬的“静”，平时那些被忽略的声音——炉火的噼啪声、寒风的轻吟，都格外真实……

古人将立冬分为三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。说的是，立冬时，水面上会凝结一层薄薄的冰霜，土地也开始冻结，野鸡一类的大鸟已难得一见。由于野鸡的羽毛颜色与大蛤的花纹相似，古人认为它们在立冬后化身成了大蛤。

立冬时节，各地有丰富多彩的传统习俗。比如，民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗，以时令佳品向祖灵祭祀，祈求来年是丰年；还有“补冬”，北方有“立冬补冬，补嘴空”的谚语，人们习惯在立冬这天吃饺子，因为饺子外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。此外，还有酿黄酒、吃生葱等。

立冬，是一个充满诗意的节气。当寒意随风起，木叶半青黄时，人们不仅可以感受到大自然的变化，还可以体会到古人诗词中的那份情感与哲思。

唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·立冬十月节》这样写道：“霜降向人寒，轻冰涖水漫。蟾将纤影出，雁带几行残。田种收藏了，衣裘制造看。野鸡投水日，化蜃不将难。”

这首诗通过霜降、轻冰、蟾影、雁行等自然元素，展现了立冬时节的气候变化和物候特征；还提到收藏庄稼、制作衣裘等立冬时节的活动以及野鸡化为蜃的传说，体现了古人对自然现象的观察和想象。

当寒风把秋的深情藏于大地，看到草木枯萎、老去，宋代诗人紫金山霜曾作过一首小诗，颇具意趣和深意。

诗曰：“落水荷塘满眼枯，西风渐作北风呼。黄杨倔强尤一色，白桦优柔以半疏。门尽冷霜能醒骨，窗临残照好读书。拟约三九吟梅雪，还借自家小火炉。”在寒冷的冬日里，诗人通过读书、吟咏梅花和雪景，以及借用小火炉取暖，表达了对诗意生活的向往和对冬日美景的热爱。

立冬时节，没有了莲叶田田的生机勃勃，但残荷听风也是一种美——枯败蜕化成清冷的风骨，在初冬水面的无意雕琢，成了一处风景。人生亦是如此。在饱经风霜后愈加坚毅温厚，在无人问津处不改初心，必能绽放属于自己的光彩。

(据新华社)

科普

立冬就入冬吗？

关于入冬的划分，常用的方法主要有“节气法”与“气温法”两种。节气法界定的入冬以二十四节气的“立冬”作为冬季的起始。气温法界定的入冬以连续五天日平均气温稳定下降至10℃以下为冬季的开始，侧重于实际的气温变化，能够更直观地反映冬季的寒冷特征。这种气温法更加科学，在气象学领域被广泛应用，因此，从这个角度来说，立冬并不代表入冬。

海南啥时入冬？

我国各地入冬时间因地理位置、气候类型及每年具体的天气状况而异。比如，东北大部分地区由于地理位置偏北，气温下降较快，因此平均入冬时间通常较早。特别是在一些高纬度或高海拔地区，如大兴安岭等地，可能在秋季末就已经入冬。

长江以南大部分地区由于地理位置偏南，气温下降较慢，因此平均入冬时间较晚。这些地区的平均入冬时间往往在小雪节气之后，甚至更晚。特别是在一些低纬度地区，如海南、南岛等地，可能全年无冬。

立冬后注意些什么？

◎多吃蔬菜水果，蔬菜和水果富含维生素和矿物质，可以提高免疫力，增强身体抵抗力。例如菠菜、芹菜、南瓜、苹果、梨等。

◎坚果富含蛋白质、脂肪和纤维素，可以增加身体的热量和能量，并有助于预防心血管疾病。例如核桃、杏仁、花生等。

◎冬季人体需要更多的蛋白质来保持身体的正常运转，瘦肉、鱼类、禽肉等都是很好的选择。

◎换季之时要注意增强锻炼，适当的户外运动如快走、跑步、骑自行车、跳绳等。

(据新华网)