

# 明日迎立冬 养生重御寒



出门看天

## 今日天气

今天多云转晴,8℃到22℃。

**特别提醒**  
天气预报早知道  
请拨打12121



许昌移动用户  
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购



感冒指数  
易发



紫外线指数  
一般

今日日出时间:6时49分  
今日日落时间:17时27分

本报讯(记者 张大弓)本周阳光明媚,秋高气爽,太阳按时“上班”,微风徐徐吹拂。这样的晴好天气非常适合外出锻炼身体。不过,早晨寒气较重,大家外出时要多穿件衣服,小心着凉。

### 明天迎来冬季的首个节气立冬

明天是冬季的第一个节气——立冬,天气依然晴好。气象部门预报,今天多云转晴,10℃到23℃;明天晴转多云,10℃到23℃;后天晴转多云,5℃到18℃。昼夜温差依旧很大,大家要注意防寒保暖。

自古立冬多诗情。我国的诗词歌赋中,记载着许多立冬时节的景观和习俗。元朝的陆文圭在《立冬》一诗中说:“早久何当雨,秋深渐入冬。黄花独带露,红叶已随风。边思吹寒角,村歌相晚春。篱门日高卧,衰懒愧无功。”立冬时,天气还不太冷,黄花、红叶在风中摇摆,有小阳春之感。

立冬并非气象学意义上冬天的开始,因为此时北半球地表还有在下半年贮存的热量,天气还不会太冷。一般来说,我国北方地区在立冬后20天左右才会入冬。

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。”至此节气,水开始结冰,土地开始冻结,野鸡一类的禽(雉)便不多见了。而在海边可以看到外壳线条及颜



资料图片

色与野鸡羽毛相似的大蛤(蜃),所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

### 立冬后要注意防寒保暖

立冬后特别要注意保暖,中医主张,立冬后的养生重在藏,宜避寒就温、敛阳护阴,以使阴阳相对平衡,防御疾病,健康度冬。眼下,每天日照的时间越来越短。随着天气的变化,人们的养生习惯也要随之变化。比如,每天的作息习惯由早睡早起变为早睡晚起,适当睡个懒觉,有利于健康。许多有晨练习惯的人,尤其是一些老年人喜欢天不亮就起床出门锻炼,这种

习惯在冬季是存在健康隐患的。早晨气温低,易引起全身皮肤毛细血管收缩,血液循环阻碍增加,血压容易升高。想解决这一问题,只需将“摸黑晨练”改为“见太阳后再运动”就可以了。

专家提醒,立冬过后一些人会出现手脚冰凉的情况,而且多见于老人、年轻女性和儿童。想解决手脚冰凉的问题,首先要注意四肢保暖,尤其要关注脚部的保暖问题。脚暖和的话全身都会感觉暖和。平常要加强运动,每天坚持用热水泡脚,可以多吃牛肉、羊肉、韭菜、胡萝卜、菠菜、大豆等温热性食物。



# 12亿 大派奖

## 火热再袭

大奖小奖都翻番 单注可中2000万

### 相信梦想 助力公益

自2020111期(11月8日晚开奖),连续派奖20期



我市同步开展“你买我就送”活动。活动进行期间,凡购买双色球复式9+1的彩民,开奖后可凭彩票领取优质大米1袋;凡购买双色球复式10+1的彩民,开奖后可凭彩票领取大豆食用油1桶。详情请咨询市福彩中心,咨询电话:3310816。



关注双色球微信公众号  
获取更多活动信息