

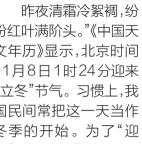
上西林 X 特

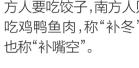
(农历己亥年十月十二) 2019年11月8日 星期五 每周二、五出版 今日8版 第558期(总第664期)

华西社区网 www.huaxisab.com



昨夜清霜冷絮裯,纷 纷红叶满阶头。"《中国天 文年历》显示,北京时间 11月8日1时24分迎来 "立冬"节气。习惯上,我 国民间常把这一天当作 冬季的开始。为了"迎 冬","立冬日"这一天北 方人要吃饺子,南方人则 吃鸡鸭鱼肉,称"补冬",







天津市天文学会理事赵之珩介绍 说,每年阳历的11月7日或8日,太阳达 到黄经225度时,"立冬"节气开始。此 时节,朔风起,地始冻,水始冰,草木凋 零,叶半青黄。

天文专家表示,对"立冬"的理解,不 能仅仅停留在冬天开始的意思上。追根 溯源,古人对"立"的理解与现代人一样, 是建立、开始的意思。但"冬"字就不那 么简单了,在古籍《月令七十二候集解》 中,"冬"的解释是:"冬,终也,万物收藏 也。"意思是指一年的田间操作结束了, 秋季作物全部收晒完毕,"粮入仓,菜入 窖",动物也已藏起来准备冬眠了。

进入"立冬"节气后,冷空气活动频 繁,气温下降日趋明显。中央气象台预 计,11月7日至10日,一股冷空气将影 响我国北方,带来降温降雨;10日开始, 还有一股冷空气自西向东影响我国。

天津中医药大学第一附属医院营养 科主任李艳玲提醒说,此时节,公众要注 意防寒保暖,预防感冒、心血管等疾病发 生;注意均衡饮食,多吃一些滋阴潜阳、 填精补髓的食物,如牛肉、羊肉、鲫鱼、乌 鸡、莲子、赤豆等,同时还要多吃新鲜蔬 菜和水果,既能补充维生素,也能提高抵



▶冬季吃"三肉"

1、羊肉——温胃御寒

羊肉性温热可温胃御 寒,尤其适合在立冬之后食 用,脂肪与胆固醇的含量也 要比猪肉和牛肉少得多,是 冬季具有进补和防寒双重效 果的最佳美味。羊肉有助元 阳、补精血、疗肺虚之功效, 对气喘、气管炎、肺病及虚寒 的病人相当有益。

2、鸽肉——壮体补肾

俗语说"一鸽胜九鸡", 鸽子肉的营养一直为人们认 可,有壮体补肾、健脑补神、 降低血压、调整血糖、养颜美

容等功效,且易于消化,非常 适合立冬之后食用。在一年 中最冷的时候喝碗护肝补 肾、益气补血的鸽子肉汤,可 使人精力旺盛、容光焕发。

----益智健脑 3、鱼肉一

冬季虽然是进补的好季 节,但并不是每个人都适宜 吃太燥的肉类,而营养丰富, 脂肪含量低的鱼肉就非常适 合立冬之后进补食用。其蛋 白质含量为猪肉的两倍,且 属于优质蛋白,人体吸收率 高。其次,鱼肉具有益智、健 脑等作用。

▶冬季食"三果"

1、梨——止咳化痰

中医认为,梨有生津止 渴、止咳化痰、清热降火、养 血生肌、润肺去燥等功能,最 适宜于冬季发热和内热的病 人食用。尤其对肺热咳嗽、 小儿风热、咽干喉疼,大便燥 结症较为

适宜。立

冬之后每

天吃上一

到两个梨可有效缓解冬燥。 2、苹果——生津解渴

俗话说,"一天一苹果, 医生远离我"。苹果,具有补 脾气、养胃阴、生津解渴、润 肺悦心的功效,被称为心血 管的健康保护神。除含有较 多的胡萝卜素、维生素B和C 外,还含有较多的镁,能使人 皮肤健美、红润、光泽。

3、猕猴桃-一维C丰富

猕猴桃维生素C的含量 高,丰富的膳食纤维能够促 进心脏健康、帮助消化。猕 猴桃性酸,味甘寒,还具有生 津润燥,解热除烦的功效。

> 综合自新华 网、"人民日报"、 "央视新闻"



立体糖画技艺娴熟

成都首条咖啡文化街开街



封面新闻APP



华西社区报



四川康养

成都收获251个优良天 与2018年全年齐平



蓝天下的成都市区。

11月5日,成都市生态环境 局召开新闻通气会通报称,今年1 月1日-11月5日,成都环境空气 质量持续得到改善,优良天数累 计达到251天,同比增加20天,与 2018年全年的优良天数持平,再 度创下2013年以来历史同期最好 水平。

"在全市上下的共同努力 下,蓝天白云、繁星闪烁,诗意栖 居的蓉城美景,正一步一步逐渐 回归我们的生活常态。"成都市 大气办相关负责人介绍,今年10 月环境空气质量优良率100%,这 是自2013年国家实行环境空气

监测新标准以来,成都首次实现 全月优良。

效果来源于重拳举措。据 悉,今年以来,按照成都市委市 政府"铁腕治霾"和大气污染防 治"650"工程总体部署,全市各 级各部门积极开展压减燃煤、治 污减排、控车减油、清洁降尘、综 合执法、科技治气等六大行动, 大气污染防治工作扎实推进,主 要污染物浓度大幅下降,环境空 气质量优良率显著提升,省政府 下达成都的2019年度目标任务 进展顺利。

据"封面新闻"

