



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”,也称“补嘴空”。

## 今日立冬

## 注意 防寒保暖 均衡饮食

天津市天文学会理事赵之珩介绍,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,也能提高抵抗力。



### 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。

#### 3、鱼肉——益智健脑

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——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”

### 热点 P02

#### 90后蔡氏传人 立体糖画技艺娴熟

### 民生 P03

#### 成都首条咖啡文化街开街 位于成华区地勘路



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”



今日成都市区  
13-19℃

封面新闻微博: @封面新闻  
青蕉拍客微博: @青蕉拍客

封面新闻微信: thecovercn  
青蕉社区微信: 青蕉社区

职业道德监督热线: 86969380 广告热线: 86968851 广告经营许可证号: 5100004000287 发行热线: 86969285  
◎ 本报地址: 四川省成都市红星路二段70号 邮编: 610012 ◎ 总编辑 徐建 编辑 张学雷 美编 阎语含