华西社区报

向下生根 向上生长

封面新闻APP

华西社区报

四川日报报业集团主管主办
四川华西社区报传媒有限责任公司出版

2026年11月 星期五 6 农历丙午年九月廿八 今日8版

国内统一连续出版物号 CN 51-0131

第1177期(总第1211期) 每周二、五出版

总编辑 王清洪 值班编委 彭戎

秋尽冬始 明日立冬

11月7日，将迎来二十四节气中冬季的第一个节气——立冬。作为“四时八节”之一，立冬标志着秋冬交替、万物收敛，正式开启冬日时序。

据节气典籍记载，“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”。立冬三候为水始冰、地始冻、雉入大水为蜃。此时北方寒意渐浓、草木凋零，南方秋韵未尽、气温稳步走低，全国昼夜温差持续拉大，冷空气活动愈发频繁。民间素有“立冬补冬，补嘴空”的传统习俗。南北各地各具特色，北方盛行立冬吃饺子，寓意安稳过冬、不惧严寒；南方民众常炖煮鸡鸭、姜母鸭等温补美食，滋养身心。

立冬后阳气潜藏，公众需及时添衣保暖，重点护住腰腹、脚踝。日常遵循温润进补原则，早睡晚起、适度舒缓运动，顺应冬藏节律，调养身心、积蓄活力，静待冬日成长与来年春生。 □ 华西社区报记者 田旭



今日成都市区天气预报 | 14-19℃ 多云间阴

◎职业道德监督热线:86969380 ◎广告热线:86968851
◎本报地址：四川省成都市红星路二段70号 邮编:610012

◎本报常年法律顾问:北京盈科(成都)律师事务所 车云霞、张璐璐 18810227282
◎广告许可证号:5100004000287 编辑 董峰 美编 张进 校对 何红雨