

# 秋装还没穿尽兴 “冬天”就来了?



“十月萝卜小人参”，立冬是吃萝卜的好时节。

AI制图

| 预报日期         | 天气             | 天气图标 | 气温℃     |
|--------------|----------------|------|---------|
| 1月03日<br>星期一 | 多云到阴           |      | 12 ~ 19 |
| 1月04日<br>星期二 | 阴有小雨           |      | 13 ~ 18 |
| 1月05日<br>星期三 | 阴有阵雨           |      | 15 ~ 20 |
| 1月06日<br>星期四 | 阴局部有小雨         |      | 17 ~ 23 |
| 1月07日<br>星期五 | 阴到多云           |      | 17 ~ 24 |
| 1月08日<br>星期六 | 多云到阴           |      | 18 ~ 26 |
| 1月09日<br>星期日 | 多云到阴，夜<br>间有阵雨 |      | 19 ~ 26 |

11月7日，我们将迎来二十四节气中的立冬。

大家不必急着感叹“秋装还没穿尽兴，‘冬天’就来了”，我们有望在立冬迎来今年入秋后一波短暂的明显回温。

新的一周，我市气温“先抑后扬”。  
宁波气象供图

## 1 较强冷空气蓄势待发

从整体天气形势看，冷空气及其带来的降温、降水才是新的一周(11月3日到9日)天气舞台的主角。中央气象台在11月2日发布的中期预报中提到——

11月2日到4日，青藏高原东部至江南地区有一次大范围雨雪天气过程；

11月5日到9日，会有一股较强冷空气自西向东影响我国大部分地区，其中，11月5日到6日，冷空气会先影响新疆及内蒙古西部地区，之后东移南下影响长江以北

大部分地区，带来4℃-8℃的降温，局部地区降温幅度可达10℃以上；

11月9日前后，西南地区和江南西部等地还会有一次明显降雨天气过程。

冷空气来势汹汹，但中央气象台还是给大家派了一颗“定心丸”，未来10天，除新疆部分地区和西南部分地区平均气温较常年同期偏低1℃-2℃，全国其他地区气温偏高1℃-3℃或接近常年。

## 2 有望迎来短暂回暖

那么，在新的一周，我市的天气会是随着整体天气形势的变化“随波逐流”，还是“风景这边独好”？

受高空槽东移和低层切变影响，11月4日，我市会有雨水“眷顾”，降水过程集中在11月4日到5日；之后，我市的天气以阴到多云为主。

至于大家最关心的气温，呈现“先抑后扬”的走势。

11月3日到5日，我市气温较低，最高气温在20℃以下，最低18℃；最低气温也将被“冻”在15℃以下，最低只有12℃。

11月6日起，气温逐步回升，

最高气温回升至25℃以上，最高可达27℃；最低气温也将抬升至15℃以上，最高可达19℃。

眼下这个时节，相比白天的最高气温，大家要多加关注每天的最低气温，合理搭配衣物，避免被寒凉“偷袭”，尤其是在穿衣上，最好像洋葱一样层层叠加式穿搭，可随意切换，保证足够温暖的同时还方便穿脱，不至于因为穿得少着凉，也不容易捂出汗。

从市气象台11月2日发布的十天预报看，气温的回暖是短暂的，等到11月9日后，我市气温将再次回落到“冷飕飕”的感觉。

## 3 “立冬补冬，补嘴空”

11月7日，我们将迎来二十四节气中的立冬。

民间习惯把立冬当冬季的开始。不过，这里说的冬季，指的是天文学意义上的冬季，而不是气象学意义上的冬季。

我市进入气象学意义上的冬季，通常要等到12月4日，届时我市日平均气温将稳定在10℃以下。

除了代表季节的更替，立冬还有另一层含义，就像《月令七十二候集解》中说的“冬，终也，万物收藏也。”

所谓“藏”，首先就是要规避寒冷。日常生活中要注意保暖，尤其像脚踝，该捂的要及时捂起来；遇到阳光明媚的日子，不妨多出去散步、晒晒太阳。

立冬里还“藏”着对辛劳的犒赏。尤其是在过去农耕社会，辛勤劳作一年的人们迎来农闲，终于能停下脚步休整，“立冬补冬，补嘴空”正是对此最形象的写照。

那补什么既能满足口腹之欲，又能顺应时节强身健体？

在北方，尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗。因为饺子有“交子之时”的含义，立冬正值秋冬之交，自然要吃饺子。

南方地区没有吃面食的传统，却有“十月萝卜小人参，家家药铺关大门”的说法，此时，被称为“赛过小人参”的萝卜刚好初长成，到了最好吃的时节。

想要挑到好吃的萝卜，就要挑根型圆整的，说明肥水充足，不会

很辛辣；要挑表皮光滑的，这样的萝卜肉会比较细；还要挑分量重的，手感轻的很有可能糠心。

萝卜是家常的食材，白灼、红烧、煲汤……样样皆宜。清袁枚的《随园食单》中，推荐了两种萝卜的吃法，看着就让人流口水。

一道是猪油煮萝卜，“用熟猪油炒萝卜，加虾米煨之，以极熟为度。临起加葱花，色如琥珀”，其中，“极熟为度”点出了做萝卜的精髓之一：要煮到烂。

一道是酱萝卜，“萝卜取肥大者，酱一二日即吃，甜脆可爱”，“用醋为之，以陈为妙”。能想到用“可爱”来形容萝卜的，恐怕也只有资深吃货了。

萝卜的味道不见得人人喜欢，但它的功效有目共睹，“生吃可以止咳、消胀气，熟食可以化痰、助消化”，还可以“利五脏、轻身，令人白净肌细”，还能“大下气，消谷和中，去痰癖，肥健人。”

除了萝卜，立冬前后成熟的甘蔗也是时令好物。它入口甜、水分足、不上火，刚好可以缓一缓秋冬的干燥。民间也有“立冬食蔗齿不痛”的说法。

不过，立冬“补嘴空”也不是啥都能吃，饮食上总体还是要尽量少吃咸的，多吃苦味的，以助心阳，适合的食物包括芹菜、莴笋、生菜、柚子、苦菊等；同时，也不是放开肚子吃，进补要适当，最好能和运动、精神调养搭配“使用”。

记者 石承承