

# 立冬喜提“小阳春” 甬城入冬尚待时日

11月7日,我们将迎来二十四节气中的立冬。这个节气的到来,标志着我们将进入天文学意义上的冬天。

一听说立冬来了,很多人不由自主一声长叹:“唉,这个秋天……”

别急,立冬的到来,虽然标志着冬天的到来,但并不代表冬天真的来了。

## 1 对于宁波来说 立冬只是个“象征”

按传统习俗,二十四节气中的“四立”——立春、立夏、立秋、立冬,被视作四季的起始节点,立冬由此成为天文学意义上冬季的开端。不过,这一划分更多源于古人对自然时序的观察与总结,与我们实际生活中参照的“冬天”,在界定标准上存

在明显差异。

日常生活里,我们通常以气象学标准来判定冬季的到来,这一标准有着明确且严苛的温度要求:连续5天日平均气温降至10℃以下。也正因此,立冬节气的象征意义与“仪式感”,要远大于它对日常起居的实际指导价值。

## 2 每年12月4日左右 我市才真正“入冬”

结合气象部门的常年统计数据来看,我市通常要到每年12月4日左右才会进入气象学意义上的冬天,也就是我们通常说的“入冬”。

从整体气候形势的转变来看,立冬节气的到来,气候将从秋季少雨干燥向阴雨寒冻过渡。不过,对我国南方地区来说,从立冬节气至小雪节气,常会出现风和日丽、温暖舒适的“小阳春”天气,就像民间流传的“八月暖九月温,十月还有小阳春”。

而我们今年就有望在“小阳春”中迎来立冬节气。从市气象台11月6日的预报看,11月7日到8日,我市气温依旧走“上坡路”,并会在11月8日“登顶”,最高气温可达26℃左右;而且天气状况也将有所好转,雨水渐止,转为多云到阴的天气。

不过,“小阳春”只是虚晃一枪。

从11月4日夜里开始,一股较强冷空气已经从北方“出

发”。在过去两天里,它主要影响新疆、内蒙古西部、青海等地,给上述地区带去较强降雪,像新疆天山北部地区出现大到暴雪,局部地区甚至有大暴雪。

据中央气象台消息,从11月6日开始到9日,这股冷空气将自西向东影响我国大部分地区,并带去大范围雨雪和降温。虽然从预报看,它的影响范围主要集中在我国北方地区,但有部分势力“偷摸”南下。

此外,今年第26号台风“凤凰”已于11月6日凌晨生成,目前位于菲律宾马尼拉东偏南方向的西北太平洋洋面上。预计,“凤凰”将向西北方向移动,强度逐渐加强,并逐渐向菲律宾吕宋岛东北部沿海靠近。

从11月9日开始,受冷空气和台风“凤凰”先后影响,我市将有降温、降水和沿海大风过程。届时大家要多留意气象部门发布的最新预报预警,谨防天气变化给日常生活带来的影响。

## 3 “立冬补冬,补嘴空” 萝卜“赛过小人参”

在过去农耕社会,立冬的到来,意味着一年的躬耕劳作暂告一段落,农人终于得以卸下锄头,安享农闲。老辈人常说“立冬补冬,补嘴空”正是对这份岁末慰藉最生动的注解。

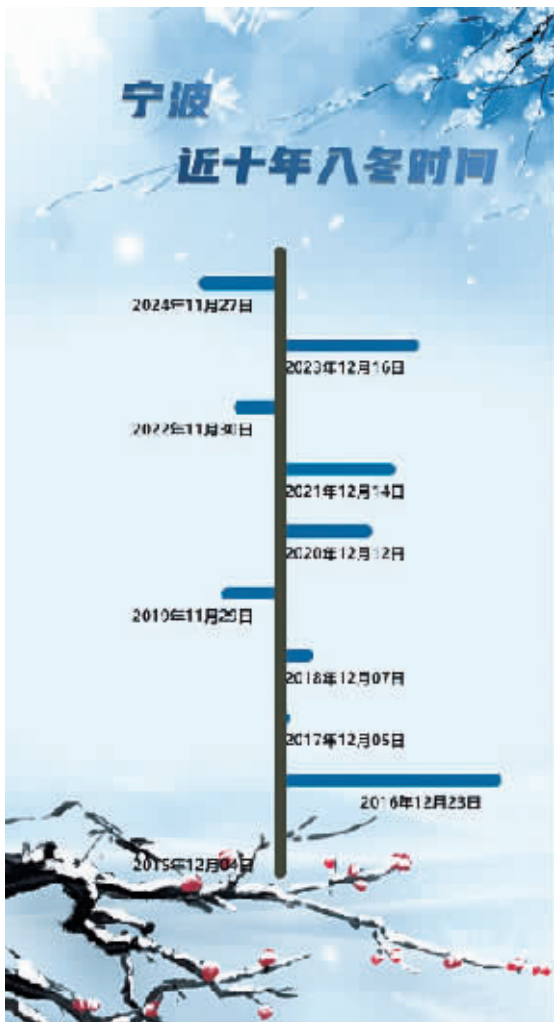
用什么东西来“补嘴空”呢?南北风土各异,食俗也有所不同。在北方,尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗,因为饺子有“交子之时”的含义,恰好对应立冬“秋冬之交”的时节特性。南方地区没有吃面食的传统,但此时恰逢“赛过小人参”的萝卜初熟,正是尝鲜的最佳时节。

想要挑到饱满、清甜的好萝卜,有几个小窍门:观其形,根须圆整饱满,说明肥水充沛,口感不会太辛辣;观其皮,光滑,无粗糙的纹路,肉质会更加细腻紧实;掂其重,若手感轻飘飘的,多半空心。

萝卜的气味和口感多少带点“药腥气”,不是人人都能接受,但它的食疗功效早已被历代医籍印证。李时珍在《本草纲目》中说:“生食可止咳消胀,熟食能化痰助消”;《食疗本草》更盛赞其“利五脏,轻身健体,令肌肤白净细腻”;《新修本草》亦记载它“下气宽中,消谷化痰,久食令人强健”……由此可见,萝卜具有消食化积的功效。

进入立冬之后,朔风渐紧,寒气相逼。人体为抵御严寒,需要摄入更多能量,因此正是滋补的好时节。萝卜既能消食,又可补益身心,想来,这也是人们将它比作“小人参”的缘故。

记者 石承承



### 宁波银行专栏

## 宁波银行荣获2025年度财联社绿水金山奖“ESG金融年度大奖”

近日,第五届财联社金融ESG论坛暨“绿水金山奖”金融业颁奖典礼在北京举行,宁波银行凭借在环境、社会及治理(ESG)领域的卓越实践与责任担当,荣获2025财联社绿水金山奖“ESG金融年度大奖”。

当前,绿色金融与可持续发展已成为全球关注焦点,金融机构通过践行社会责任,在推动新质生产力发展方面取得显著成果。本届评选以“以绿色金融助推新质生产力发展”为主题,旨在表彰过去一年对绿色金融界做出突出贡献及创新的企业和机构,进一步引导行业探索高质量发展路径。

作为全国系统重要性银行、全球百强银行,宁波银行将ESG理念深度融入发展战略,通过构建绿色金融体系、强化气候风险管理、创新普惠服务模式、服务共建和谐社会等举措,积极促进国家、地区及自身的可持续发展。

在绿色金融领域,宁波银行积极响应国家“双碳”目标,系统构建绿色金融体系,推进绿色转型。战略层面,宁波银行制定《绿色金融中长期发展规划(2024-2028)》,明确绿色贷款增速目标。截至2025年6月末,全行绿色贷款余额达688.14亿元,较年初增长182.7亿元,重点投向清洁能源、节能环保等关键领域;产品层面,创新推出碳减排贷款、气象贷、“阳光租”等场景化绿色金融工具,截至2025年6月末,累计发放碳减排贷款15.9亿元,共计可带动碳减排量23.14万吨二氧化碳当量。

在气候治理领域,宁波银行将气候风险管理纳入治理框架,识别极端天气与转型风险,制定应急预案,持续提升全行气候韧性。同时,宁波银行积极主动发掘应对和适应气候变化中的业务发展机遇,大力拓展绿色金融业务,创新低碳产品与服务,推动自身运营节能降碳。在

节能实践方面,通过实施数据中心照明与空调系统低碳改造,实现年节电率25%,切实推进绿色运营体系建设。

在社会责任领域,宁波银行持续提升普惠金融服务质效,依托“线上小微贷”“出口极贷”“设备之家”等数字化产品,精准支持小微企业发展。同时,宁波银行深入践行“源于社会,回报社会”理念,积极开展公益助学、生态环保、医疗卫生与社区助老等多元化行动,并组织金融知识普及与消费者权益保护活动,提升公众金融素养与风险防范能力。

宁波银行将持续深化ESG建设,进一步拓展绿色金融服务的广度与深度,履行社会责任,提升普惠质效,以金融之力助推实体经济绿色转型,服务新质生产力发展,为经济社会高质量发展与美丽中国建设贡献“宁行力量”。