



新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087今日 8 版
第11136期2025年12月21日 星期日
乙巳年十一月初二今天 阴局部有小雨
明天 多云扫码关注
宁波晚报视频号扫码关注
宁波晚报公众号

孩子们画的『消寒图』。

冬至冬未至 养生重在藏

在李惠利樱花幼儿园，大班孩子开展画“消寒图”活动迎冬至。
记者 陈嫣然 通讯员 戴应萍 王薇

·冬至是二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。这一天，太阳直射南回归线，对于身处北半球的我们来说，这是一年中白昼最短、黑夜最长的一天。之后，“数九严寒”的时节就要开始了。

·宁波常年入冬时间是12月4日，一般来说，眼下宁波入冬已颇有时日，天气越来越冷。但今年的情况比较特殊，虽然已是冬至，却迟迟没有迎来气象学意义上的冬天。甚至，昨天的天气还明显偏热，市区最高气温在20℃以上。

·以前民间素有“冬至大如年”的说法。在过去，冬至是个大日子，一度被视为岁首。《周礼》中有“以冬至日，致天神人鬼”的记载。《梦华录》也说，每年到冬至，“京师最重此节……至此日更易新衣、备办饮食，享祭先祖……一如年节。”

·冬至养生重在“藏”，此时饮食应“温补而不燥、滋养而不腻”，可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾肾；尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物。宜适当“早卧晚起”，保证充足睡眠，做好头颈、腰腹及足部保暖。

更多报道详见

A02、03

责编 叶飞 朱忠诚 审读 邱立波 美编制图 许明