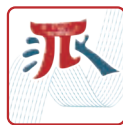


『心系寻常百姓 可读可用可亲』



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

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

9℃-11℃
7℃-14℃

冬至冬未至 养生重在藏



孩子们画的“消寒图”。



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“早睡晚起”,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