



舜视频

总第 10849 期 国内统一连续出版物号:CN 43-0041
扫码下载舜视频 2025年11月9日 星期日 乙巳年九月二十深读周刊
今日 4 版

- 天气
“立冬”天渐寒
湖南的冬天何时来
- 养生
“藏养”有讲究
非简单“保暖进补”
- 消费
“补冬”新解法
从“吃暖”到“养暖”

02-04



扫码看专题

| 卷首 |

秋收冬藏，养生有道

11月7日，立冬。作为冬季的第一个节气，人们总是厚爱它几分。

按照民间习惯，立冬时节，还有不少的讲究。比如，为了“耳朵不挨冻”，在北方要吃饺子。在浙江绍兴，人们选择在这天开始酿黄酒，以享“冬酿”之醇香。在湖南，立冬也有着丰富的传统习俗，如制作立冬肉、食用萝卜等。

当下，我国部分地区已经入冬，对于南方而言，立冬宣告着冬天脚步的临近。气温低了，身体需要借助更多外部力量来保暖。年轻人忙着准备“极简养生”，中老年人则更注重降低冬季高发疾病风险，守护健康。

其实，立冬过后，寒冷虽然不可避免，但热腾腾的红薯、炒板栗，围坐吃火锅的欢声笑语，亲人朋友的暖心问候都是温暖日常的点点滴滴，成为冬日里的闪光点。

立冬过后，进入“冬藏时节”，愿大家都健康快乐，带着对来年的向往和温暖的期待。

■朱蓉

冬藏时节



出品:朱定

策划:周文博 朱蓉

统筹:朱蓉 肖德军 曾小舟

执行:李致远 高煜棋 龙思言

制图:谢偲祺