



湖南卫视

总第 10849 期 国内统一连续出版物号:CN 43-0041
扫码下载湖南卫视 2025年11月9日 星期日 乙巳年九月二十

深读周刊

今日 4 版

冬藏时节

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

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