



扫码看视频

02 天气

立冬并不等于入冬

湖南全省平均入冬时间为12月1日

“天水清相入，秋冬气始交。”立冬时节冷空气活动更加频繁，我国南北温差拉大，夏、秋、冬三季并存。

除了已经入冬的西北地区、华北、东北地区等地，黄淮至江淮一带也会先后进入气象学意义上的冬天；江南等地秋意正浓，昼夜温差逐渐加大，早晚时段凉意明显；华南南部则是夏日未尽，暑气犹存。

“立冬并不等于入冬，湖南在立冬节气后一般不会很冷。”湖南省气候中心高级工程师欧阳也能接受记者采访时表示，立冬时节，湖南常出现风和日丽的“小阳春”天气。

如2021年11月8日至19日，全省均无明显降雨，其中慈利、华容两县11月8日至30日23天中仅一个雨日。但偶有阴雨天气，如2015年11月8日至25日，永兴县出现17个雨日。

欧阳也能分析，每年11月底，随着西伯利亚冷空气的入侵，湖南省自北往南开始迈入冬季。根据历史资料分析，湖南全省平均入冬时间为12月1日。我省南部入冬时间整体晚于北中部，最早入冬的是临澧，时间为11月25日；最晚入冬的是江华，时间是12月11日。



湖南长沙，早晚温差逐渐加大。

顾荣 摄

水冰地冻万物藏

立冬时节真的一天比一天冷

元代吴澄编著的《月令七十二候集解》记载，立冬分三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉人大水为蜃。此时，随着气温走低，水开始结冰，土地开始冻结。常年立冬期间，冷空气不仅活动频繁，实力也显著增强，是全年降温最猛的节气，也是全国型寒潮频次最高的时节。

“立冬一日，水冷三分”，民间常用此谚语来形容立冬时节天气转寒的情形。根据中国天气网气象大数据，常年立冬第一天，全国平均最低气温为0.64℃，之后气温逐日下降，一天比一天冷，到了立冬最后一天降至仅有零下3.32℃。

进入立冬时节，冬季范围也会加速扩张。常年立冬节气开始时，冬季前沿抵达华北南部、秦岭、川西高原一带，立冬期间入冬进程加速，冬季继续向南跨越，陕西南部、河南、山东南部、苏皖中北部等地都会陆续迈进冬天的门槛。

冬季版图加速扩展的同时，秋天的前锋也向南推进至华南地区。此时，包括湖南在内的南方大部秋意正浓，不过昼夜温差会逐渐拉大。湖南省气象台专家建议公众采用“洋葱式”穿衣法，在温差变化大的环境下可随意切换，保证足够温暖的同时还方便穿脱，不至于因为穿得少着凉，也不容易捂出汗。

作为冬季的起点，立冬时节流传着不少与气候预测、农事活动相关的谚语。例如，“立冬晴，一冬晴；立冬雨，一冬雨”“立冬暖，今冬暖”等谚语，都以立冬当天的天气来预判冬季整体的气候特点。

基于气候预判，古人会进一步总结出指导农事的行动指南类谚语，以确保农业生产顺应节气变化。“立冬不砍菜，必定受冻害”这一谚语，结合了立冬后气温骤降、霜冻频繁的气候特点，提醒农民需及时收获蔬菜，以免遭受冻害。

立冬是秋天的结束、冬天的开始，既传递着天寒地冻、万物收藏的物候变化，也传递着蓄能积势、孕育未来的美好希冀。冬天来了，你准备好了吗？

刚刚过去的11月7日，进入了冬季的第一个节气——立冬。立冬不仅是日历上的节气，更是一条动态的“气候边界线”。我国幅员辽阔，到立冬节气，部分地区就已经进入了“冬藏”阶段。不过，仍被秋韵包围的湖南，似乎还未在立冬时节迎来真正的冬天。

往年湖南何时入冬？在全球变暖背景下，立冬节气的温度及物候会有何变化？

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

“立冬”天渐寒，湖南的冬天何时来

全国冬季范围将加速扩张，我省平均入冬时间为12月1日

“补冬”吃饺子酿黄酒
储存能量抵御寒冷

习俗

立冬，迎来了进补的好时节，民间有“立冬补冬，补嘴空”之说。

吃羊肉是北方不少地方的冬日必备，像北京的铜锅涮羊肉，搭配灵魂麻酱蘸料，一口下去唇齿生香；南方则更偏爱鸡鸭鱼肉，三五好友围坐一起，品尝一锅热腾腾鲜香的姜母鸭，令人心满意足。

“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”立冬这天，北方地区有吃饺子的习俗，由于饺子的外形似耳朵，人们会认为吃了饺子，冬天耳朵就不会受冻。此外，立冬也是秋冬季节之交，饺子谐音“交子”，有“更岁交子”之意。

在浙江绍兴，立冬之日开始酿黄酒是传统风俗，民间会举办祭祀“酒神”的活动，以祈求福祉。

在湖南，立冬也有着丰富的传统习俗——

制作立冬肉：湖南人在立冬时节会杀鸡宰猪，将肉阴干，称为立冬肉。这是一种食物保存的方式，也是对丰收的庆祝和对未来的期望。

制作腊鱼腊肉：长沙城乡居民习惯在立冬前后制作腊鱼腊肉，将鱼肉用盐腌四五天后挂当风之处晾干，然后用木屑、谷壳、橘皮、花生壳熏烤，或挂柴灶上烟熏，至其色金红，称为冬腊肉。

食用萝卜：长沙有俗语“萝卜上街，药铺关门”，说明萝卜在立冬时节的重要地位。立冬后的萝卜甜味足，水分大，十分爽口。

喝羊肉汤：南方立冬时节，羊肉汤是常见的美食。羊肉性温热，适合秋冬食用，能够益气补虚、抗寒。

吃火锅：立冬过后，天气越来越冷，火锅成为湖南人冬季聚餐的首选。火锅汤底咕噜咕噜冒着热气，搭配各种肉类和蔬菜，让人垂涎欲滴。

