三湘都市报 | B楼 深读周刊 今日4版
蓦视频 总第11198期 国内统一连续出版物号:CN 43-0041
扫码下载蓦视频 2026年11月8日 星期日 丙午年九月三十

winter

冬序守安康

卷首

立冬了,也给情绪留一盏灯

11月7日17时52分,立冬。历法上的冬天准时到来,温度计上的冬天还在路上。

俗话说,立冬始,万物藏,秋冬养生正当时。而今年的立冬,与往年还透露着些许不同。

根据国家气候中心的预测,当前赤道中东太平洋海表温度持续升高,预计将于今年11月至12月前后达到峰值,形成一次超强厄尔尼诺事件。

值得一提的是,这也是有观测记录以来最强的一次。这也意味着, 峰值就撞在立冬这个节气的窗口上。需要注意的是,11月,恰恰是全年寒潮最多的一个月。

在一次又一次的寒潮影响下,虽然仍未进入气象学意义上的冬天,但冬天的脚步,已经是日日近了。

寒风轻吟,我们要关心的,不仅仅是接下来的天气走势。如何在低温下科学进补,适当避坑;如何在运动与暴汗之间取舍,如何让情绪保持在健康、向上的状态里,都是需要关注的话题。

立冬了,情绪上记得给自己留一盏灯。 ■朱蓉

天气解读
湖南今冬多雨
冷暖起伏加剧

科学养生
冬令食补有方
避开三个大坑

情绪健康
弄懂呼救信号
警惕情绪入冬

02-04

扫码看专题

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 李琪

湖南日报社主管、主办 《三湘都市报》编辑部出版 本报地址:长沙市开福区芙蓉中路一段442号 邮编:410005 编辑 贺齐 见习美编 谢偲祺 校对 张郁文