



## 养生“养藏” 起床牢记3个半分钟

立冬养得好,来年病得少。立冬寓意着“冬季始,万物藏”,立冬后人体阳气潜藏于内,养生应顺应自然界规律,要养阳、藏阳,补肾藏精,养精蓄锐。福建省级机关医院中医科余晓琳副主任医师建议,立冬养生可注重“养藏”。

立冬后,天气逐渐寒冷,早晚温差大。气温降低,血管收缩,血压升高,有高血压病史的病人要密切关注血压变化,必要时调整药物。早晚温差大是心脑血管疾病发病的诱发因素之一,因此中老年人在早晚要及时添加衣物,在体位改变时,要以“缓”为要,比如每日起床时要牢记3个半分钟:醒来后在床上躺半分钟;然后慢慢起来坐半分钟;再将两条腿下垂在床沿边等半分钟,然后再站起来走动。立冬之后天气逐渐转冷,哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病以及关节疼痛的病人容易病情加重,需注意防寒保暖。

立冬后,福州地区中午的气温仍不低,秋燥尚未完全消退,环境仍然干燥,许多人皮肤变得干燥、皲裂、脱皮,出现瘙痒,还有人出现咽干口干、大便干结等“内燥”的情况。对此,要多喝水,及时涂抹润肤霜外,最根本的还是从饮食着手滋阴润燥。在进补方面,需根据地域及个体体质差异选择食物,不宜肆意进补。福州立冬后气候温和,福州人的体质偏湿热,进补时应选择甘温之品,如鸡、鸭、鱼类;还可选择银耳、花生、核桃、百合、山药、莲藕等,健脾养肺,养血润燥。

冬季起居养生以敛阳养阴为根本,《黄帝内经》中指出,冬日养生要:“早卧晚起,必待日光。”立冬之后光照时间短,要顺应自然界中阴阳转换的变化来调整作息。早睡早起能保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。白天要多晒太阳,补充人体的阳气,阳气足则阴精得以固摄;夜晚保证充足的睡眠,寐安则肝血归藏,阴血荣养则阳有所依。



立冬前后带鱼肉厚油润,特别鲜美

## 立冬三俗 溪蔗、制药茶、食带鱼

在北方地区,一到立冬时节,饭桌少不了饺子的“身影”;而在江南水乡,立冬之夜是家人团聚共吃赤豆糯米饭的时刻。那福州的立冬,有哪些别样的美食呢?民俗专家邱登辉介绍,在立冬福州有“吃甘蔗,牙齿不痛”的古老说法,这个传统也流传至今。

福州人吃甘蔗,用“溪蔗”来描述,意思是用牙齿咬比较硬的东西,相当于普通话中的“啃”。甘蔗可以分为果蔗和糖蔗,糖蔗是制糖的原料,皮硬纤维粗,口感较差,人们常吃的为果蔗,具有表皮易撕、糖分适中、口感好等特点。值得一提的是,福州的马鞍蔗汁多清甜,皮薄茎脆,带有冰糖味,颇受欢迎。

“福州传统立冬还有制药茶的习俗。”邱登辉说,风土诗《立冬》中提到“万物终成庆有年,冬晴天气喜新占,青囊妙贮长生药,柚子茶兼橄榄盐”。讲的是,立冬制药,取柚子去瓢,实茶叶于其中,谓之“抛团茶”。

除此之外,立冬时节还是一年中带鱼最为肥美的时候,是食带鱼的最佳时节。民间常说“春鳗冬带,好吃挡不住”,在立冬前后20天,带鱼为了越冬,体内积蓄了许多脂肪,因此肉厚油润,含丰富的蛋白质,营养价值特别高,且味道特别鲜美。

秋燥尚未消退,专家支招如何养生

今日迎来立冬节气,可福州刚刚勉强入秋,

# 最是橙黄橘绿时 一年好景君须记



立冬时节,老福州人有吃甘蔗的习俗

福州市区  
今起三天天气

8日  
晴转多云  
21℃~32℃

9日  
小雨转多云  
21℃~30℃

10日  
晴转小雨  
19℃~23℃

N海都记者 周婉怡/文  
毛朝青/图

11月8日迎来立冬节气,此时节,橙黄橘绿,青黄夹杂,霜叶缤纷,红枫摇曳,各种色彩“碰撞”交织,晕染出一幅幅五彩斑斓的画卷。“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。”千百年来,无数文人墨客在草木变化中,描绘了一个又一个属于他们自己的秋去冬来。

在二十四节气中,立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”,分别标志着四个季节的开启,因此,“立冬”也意味着冬季的开始。

但对于福州来说,步入冬天的路还比较长。这不,在立冬到来的前几天,福州才勉强“入秋”。那么,接下来福州的天气如何?立冬榕城有哪些习俗?今天,让我们一起聊聊榕城立冬那些事儿。

## 立冬不“冬” 升温降雨“凑热闹”

福州的“立冬”不入冬,才“入秋”。在气象上,入秋的标准为连续5天的平均气温降到22℃以下。福州市区10月27—29日连续3天日平均气温均低于22℃,10月30—31日日平均气温均为22℃,也算勉强入秋成功。而1991—2020年福州平均入秋时间为10月20日,今年福州入秋可以说有点晚了。

立冬不“冬”,升温还来“凑热闹”。昨日福州的气温有所下降,午后高温降至25℃左右,但冷空气的势力还是比较弱,今日起气温又要升了,未来三天市区高温在26℃~29℃之间,夜晨气温在18℃~21℃之间。天气想要彻底凉下来,预计还是要等到11日之后的强冷空气到来。

今起三天,8—9日部分乡镇有小雨造访,10日雨势增强,降雨范围扩大,全市中雨,局部大雨,出行要带好雨具。

# 立冬不仅进补 古人还要“扫盲”

N新华 北京晚报 羊城晚报

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍说,立冬是二十四节气中第十九个节气,也是冬季第一个节气。古籍《月令七十二候集解》中云:“立,建始也”,又说,“冬,终也,万物收藏也”。

## 古人很重视立冬节气

“立冬有秋收、冬藏的含义,古时人们辛苦劳作了一年,会在立冬这天好好犒劳一下自己,比如吃些驱寒的食物,补充体温和热量,充实元气,调节身体,以适应气候变化,称为‘补冬’。民谚‘立冬补冬,补嘴空’就是最形象的比喻。”由国庆说。

古人很重视立冬这个节气。据《礼记》,周天子要于立冬前三日开始斋戒;立冬这天,天子亲率三公九卿大夫到都城北郊迎接冬天的到来。回来后“赏死事,恤孤

寡”——褒奖为国捐躯的烈士,抚恤他们的家人。

立冬以后,天子要让农民休息,让军队将帅练兵习武,让文职官员去收税赋——“乃命水虞、渔师收水泉池泽之赋”。水虞是掌管川泽的,渔师是掌管渔人的。天子事先警告这些官员:“毋或敢侵削众庶兆民,以为天子取怨于下”——不许盘剥百姓、招致百姓怨恨天子;“其有若此者行,罪无赦!”这大概是对官吏“不许腐”最早的警告吧。

古代,立冬不仅是进补的日子,也是“扫盲”的时候。

古时的教育机构,从中央的太学、国子监等,到地方上的州学和县学,层层具备。不过,哪怕是最基层的县学,入学者也多半是一些身负功名的秀才,或者成年人,以考科举为目标。可若非志在科举,仅仅是出于“扫盲”,又该往哪儿去?

像如今这般的“九年义务教育”,古代没有这个说法。在古时,肩负“义务教育”之责,旨在“扫盲”的,就是私塾了。有钱的人家,自己请先生,办个私塾,家族内的子弟都可以来读书。普通的人家,则将孩子送到村

## 李莲英幼时家贫 曾上冬学堂

或乡的私塾里读书。可若是一贫如洗,无力让孩子长年累月读私塾,又不想让孩子日后目不识丁,该怎么办?

也有办法的,就是在立冬这天,把孩子送进“冬学堂”。

所谓的“冬学堂”,就是在冬天举办的学堂。为什么选在这个时间?对于穷人家来说,家里的几亩田地就是一家的生计所在。孩子虽小,也能帮点小忙。在其他的季节里,春天得播种,夏天得耕种,秋有秋收,忙得不可开交,哪有时间让孩子去读书?唯有到了冬天,一年的辛劳落下了帷幕,进入了农闲时节,这才有空让孩子去识几个字。

这“冬学堂”,要读多长时间?照如今的说法,就是一个学期都不到。从立冬这天进去,到腊月十五结束,总共也就三四个月的时间。到了腊月十五,就算是从“冬学堂”毕业了。读过了“冬学堂”,虽算不得读书人,但起码也和“文盲”脱钩了。

当然,三四个,能学到什么知识,这不用问也知道。无非是读读三字经,学得一些日常生活中的常见字,不至于目不识丁,仅此而已。而对于穷人家来说,“冬学堂”不耽误农忙,且花费少,也能帮孩子认得几个字,也就足够了。

不过,这样的“扫盲班”也曾出过“名人”,比如

李莲英。

李莲英幼时家贫,无力读私塾,所以被家人送进了“扫盲班”。不过,李莲英察言观色的本事,从小就露苗头。在“扫盲班”,他每天都第一个到,在别的同学到来前,就把学堂打扫得干干净净;冬天冷,他总是第一个来生炉子。放学了,别的同学都回家了,唯有李莲英总不忘留下来,替先生烧火暖炕,这才回家。

这样的学生,能不讨人喜欢吗?李莲英因此格外讨得“冬学堂”的先生欢心,先生也愿意多教一些知识给他。

当然,李莲英八面玲珑的本事,更多的还是在环境中磨炼而成。