



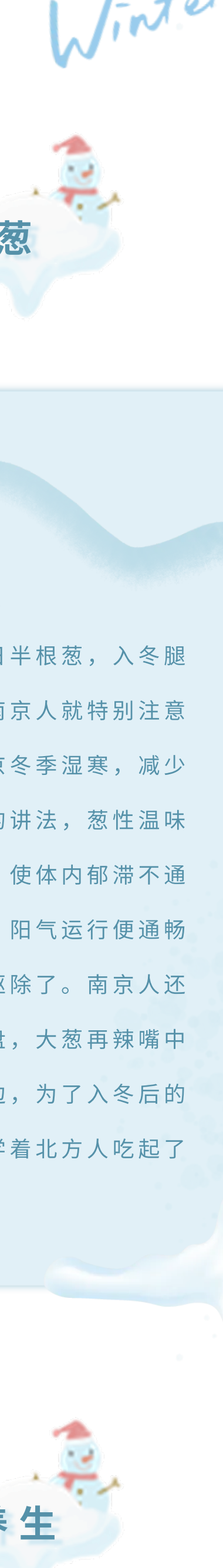
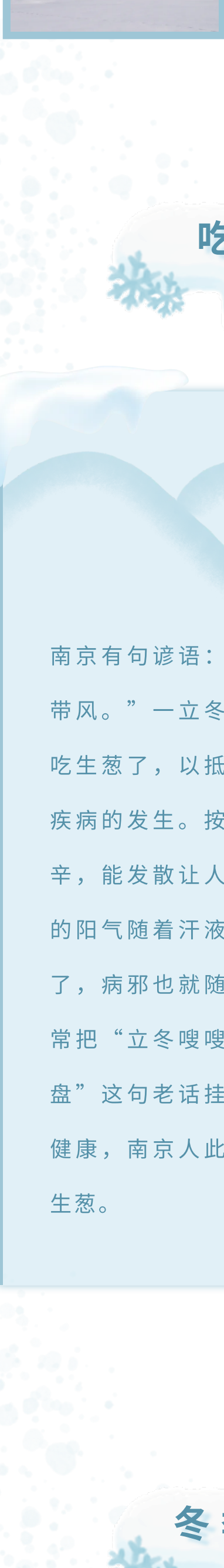
## 立冬

立冬，是二十四节气之第十九个节气  
也是冬季的起始  
斗柄指向西北，太阳黄经达225°  
于每年公历11月7-8日之间交节  
立，建始也；冬，终也，万物收藏也



## 吃饺子

在北方，立冬的规矩是吃饺子，因为水饺外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。此外，饺子谐音“交子”，意指立冬是秋冬季节之交。



## 吃生葱

南京有句谚语：“一日半根葱，入冬腿带风。”一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生。按老人的讲法，葱性温味辛，能发散让人出汗，使体内郁滞不通的阳气随着汗液排出，阳气运行便通畅了，病邪也就随汗被驱除了。南京人还常把“立冬嗖嗖疾病盘，大葱再辣嘴中盘”这句老话挂在嘴边，为了入冬后的健康，南京人此时也学着北方人吃起了生葱。

## 冬季养生

立冬后，就意味着这年的冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。立冬意味着进入寒冷的季节，人们倾向进食可以驱寒的食物。在南方，人们会吃些滋阴补阳，热量较高的食物，如鸡鸭鱼肉等，有的还会和中药一起煮来增加药补的功效。

【END】

制作 齐翊超

初审 庞宇

复审 杨明

终审 王盟

