

|天气·服务|

今日天气

7℃~18℃

多云到阴天
夜里有小雨
偏东风2级~3级

未来几天

11月

8日	小雨	7℃~13℃
9日	小雨	7℃~14℃
10日	阴转多云	6℃~9℃
11日	多云	5℃~9℃
12日	多云	5℃~10℃
13日	晴	3℃~14℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

11月6日

污染指数	92
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物



今儿立冬, 和家人吃顿羊肉饺子吧

天儿是越来越冷了,今天傍晚到夜里有小雨,明日降温明显

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

昨天还是暖洋洋的晴天,今天就迎来了立冬节气,白天,天气将渐渐阴沉,到了傍晚,我们将迎来一场小雨。

据市气象台预计,今天全区多云到阴天,凌晨到上午部分地区有轻雾或霾,傍晚到夜里部分地区有小雨,偏东风2级~3级,气温7℃~18℃;明日阴天有小雨,气温7℃~13℃。

今天14时14分许迎来立冬节气

今天14时13分52秒立冬,根据天文历法计算,每年11月7日或8日,太阳位于黄经225°,即为立冬。

立冬是传统二十四节气中比较重要的节气,与立春、立夏、立秋合称“四立”。古时此日,天子有出郊迎冬之礼,并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。立,建始也,表示冬季自此开始;冬是终了的意思,有农作物收割后要收藏起来的含意,中国人通常将立冬作为冬季的开始。

不过,立冬并非气象意义上冬天的开始,由于此时地表在夏半年贮存的热量还有,所以天气还不会太冷,按照气候学划

分,我国要在立冬后20天左右才入冬。

我国古代将立冬分为三候:“一候水始冰,二候地始冻,三候雉入大水为蜃。”至此节气,水开始结冰,土地也开始冻结,“雉入大水为蜃”中的雉即野鸡一类的大禽,蜃为大蛤,立冬后,野鸡一类的大禽便不多见了,在海边却可以看到外壳的线条及颜色与野鸡相似的大蛤,所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

立冬补嘴空,宜少咸多苦

民谚称:“立冬补冬,补嘴空”。立冬时节,北方人普遍爱吃饺子,南方人则爱吃鸡鸭鱼肉。在我国台湾,立冬这一天,街头的“羊肉炉”“姜母鸭”等冬令进补餐厅常会高朋满座,许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

这样的饮食习俗确实有一定的道理。从立冬开始,寒冷气候影响人体的内分泌系统,造成人体热量散失过多。因此,立冬时节的营养补充应以增加热能为主,可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物和脂肪的食物。

冬季,在饮食养生方面,中医学认为应少食咸,多吃点苦味的食物,道理是冬



季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。《四时调摄笈》里说:“冬月肾水味咸,恐水克火,故宜养心。”

今天立冬,有时间的话,和家人一起包顿羊肉饺子吃吧!

【诗读四季】

早冬

白居易(唐)

十月江南天气好,可怜冬景似春华。
霜轻未杀萋萋草,日暖初干漠漠沙。
老柘叶黄如嫩树,寒樱枝白是狂花。
此时却羡闲人醉,五马无由入酒家。

【译文】江南的十月天气很好,冬景像春天一样可爱。寒霜未冻死小草,太阳晒干了大地。老柘树虽然叶子黄了,但仍然像初生的一样。寒樱不依时序,开出枝枝白花。这个时候的我只羡慕喝酒人的那份清闲,不知不觉走入酒家。

住在洛河最美处

首付5.6万起

抢住东方今典观澜101m²~143m²河景现房

二期清盘特惠 错过再无!

★三期160m²~265m² <平墅>即将华丽揭幕★

新区第一排
携两城便利

完善交通网
顺畅达四方

2.5公里洛河
私享滨河美景

百年经典artdeco
传承豪宅风范

舒适户型
推窗即景

6298 6666 / 6298 8011

项目地址: 洛阳新区瀍洲路和滨河路交会处东南 / 开发商: 河南东方置地有限公司
规划设计: 郑州大学综合设计研究院 / 视觉推广: 胜果传播 洛房商预字第Y12-052号