

□节令之美

## 8日0时36分立冬

# 作别深秋 拥抱冬阳



立冬



立冬



立冬

新华社发 金梦溪作

新华社天津11月7日电(记者周润健)岁月翻过一页,时令另起一行。北京时间11月8日0时36分将迎来立冬节气,此时节,秋意还未散尽,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。

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”,和立春、立夏、立秋一样,立冬之“立”也意味着“自此开始”。

其实立冬并不等于气象学意义上的冬天来了,我国大部分地区依然被多

彩的秋色点染着,美不胜收。北方,在秋风的抚慰下,树叶由绿转黄、开始落叶,或已经落叶,满地金黄,铺成一地锦绣,很多人“不忍心”清扫,是为了留住秋天的美好。南方,银杏飘黄、枫叶流丹,到处更是一派迷人秋色。

在古人眼中,每一个节气都是一首诗。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。

宋代苏轼这样描写:“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。”宋末元初陆文圭这样吟诵:“黄花独带露,红叶已随风。”明代王穉登这样写道:“秋风吹尽旧庭柯,黄叶丹枫客里过。”

立冬也是人们享受丰收、休养生息

的时节,通过冬季休养,期待来年的生活兴旺如意。

“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。

立冬时节秋色正浓,但也意味着姹紫嫣红开始退场,广袤大地渐归纯粹、舒缓、寂静。在这秋冬交替之际,记得吃盘饺子、涮次火锅、喝碗羊汤,用“舌尖味蕾”感受岁月更迭和季节轮转,然后作别深秋,拥抱冬阳。

□星空有约

### 好戏连场

## 11月9日和10日“启明”伴“嫦娥”

新华社天津11月7日电(记者周润健)11月9日和10日,以“启明星”姿态现身的金星将会与一轮残月近距离相伴。天文科普专家表示,届时只要天气晴好,我国感兴趣的公众于这两天的黎明前面向东方天空就能目睹到这幕高颜值“星月童话”。

月球是天空中移动速度快的自然天体,月球在运行过程中,在视线方向上恰好遮挡住天体,就会形成“月掩金星”的现象。天文预报显示,北京时间11月9日白天在欧洲将会发生一次月掩金星的天象。金星是离太阳第二近的行星,通常情况下,它是天空中除了太阳和月亮之外最亮的自然天体,常年亮度都在-4等以上。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示,由于金星非常明亮,从观测上讲,如果天气晴好,白天也可以看到月掩金星。但需要注意的是,并不是“月掩”出现时,所有地方都能看到。

本次月掩金星可见区域仅限于欧洲、非洲北部、西亚和北极的一些地区,在格陵兰岛、冰岛等地,掩星发生时天还足够黑,观测条件是最理想的。

“我国虽然看不到月掩金星,但可以在9日和10日这两天的黎明前欣赏到残月伴金星的美丽天象。”杨婧说。

金星总是出现在日出之前和日落之后,因此人们只能在清晨或黄昏的天空见到金星的身影。在我国,人们将黎明前的金星称为“启明”或“启明星”,黄昏后的金星称为“长庚”或“长庚星”。从今年8月下旬开始,金星开始扮演“启明”的角色,在日出之前,成为东方地平线上的“灯塔”。

“进入11月,金星在黎明前大约2个半小时从地平线上升起,于黎明前和黎明时在东方闪耀,亮度-4.4等左右,地平高度也合适,非常利于观测。9日和10日这两天的黎明前,如果天气晴好,而你又恰巧能够早起,不妨看一看‘启明’是如何陪伴‘嫦娥’的。”杨婧说。

## 清淡饮食等于吃素? 并不是

清淡不代表无味,也不代表只能吃素。清淡饮食是在食物多样化的基础上,合理地搭配营养,其主要特点是尽量保持食物原有的味道和营养成分,少油、少盐、少糖、不辛辣。清淡饮食是荤素都可以吃的,不过不建议吃肥肉,应以白肉和瘦肉为主。在烹饪时,尽量使用速炒、

炖煮、清蒸、烧灼等方法,保证食物原有的味道和营养最大化。

有些人错误地将清淡饮食等同于不吃肉只吃蔬菜和水果,这样的饮食习惯会导致身体长期缺乏蛋白质和脂肪的补给,造成营养不良,身体抵抗力下降。

据中新网



## “中国体育彩票·新长城助学基金”助寒门学子圆梦

河南师范大学2023级外国语学院胡舒雅同学,一面憧憬着即将开始的大学生活,一面为大学的日常开销而犯愁。她家有7口人,爷爷奶奶已年近古稀,没有赚钱能力,奶奶有高血压等慢性病,需长期吃药。全家生活全靠她父亲一人支撑。母亲在家照顾老人无法出去工作。两个哥哥都已到谈婚论嫁的年龄,前两年为给哥哥买房在银行贷款,使家中负债。这让如此优秀的胡舒雅无

法安心学习。

“中国体育彩票·新长城助学基金”向胡舒雅伸出了援助之手,使得她经济困顿状况得到一定程度的缓解,她可以全身心地投入到学习中。

2023年“中国体育彩票·新长城助学基金”项目在新乡拟资助2名大学生,除了胡舒雅以外,还有封丘县的高佳新同学。11月1日,新乡体彩分中心安排工作人员分别到这两位拟受助的大学生家完

成家访工作(如图)。

据了解,自2014年以来,“中国体育彩票·新长城助学基金”在河南师范大学设立,成为河南师范大学资助育人体系的重要组成部分。多年来,河南省体育彩票管理中心连续资助河南师范大学家庭经济困难学生,这既是对困难学生的激励,更是中国体育彩票对爱心、责任、担当和团结的诠释与力行,心中有爱,行之有方。

(杨慧)