

秋去冬来 万物归藏

11月7日,迎来立冬节气。立冬是冬天的第一个节气,此时,没有了莲叶田田的生机勃勃,但寒风把秋的深情藏于大地,每一场雪落、每一缕梅香,安然守候那深埋于冰雪之下正悄然搏动的蓬勃生机。

立冬后,山东很快将进入供暖季。其实,从唐代开始,农历十月初一生火取暖,就逐渐成为北方地区的一种习俗,名为“添火”。过去,开炉第一天充满仪式感,被称为“炉节”或“暖炉会”,大家围坐炉边,烤肉饮酒。

立冬这天,山东人喜欢杀鸡宰羊或以其他营养品进补。一些地方有立冬吃饺子的习俗,寓意冬天耳朵不受冻。一家人团团围坐,擀皮的擀皮,包馅的包馅,水一开,白花花的饺子们下锅泡个热水澡,热腾腾的白汽映衬着一家人的笑脸,吃出了团圆的暖意。

立冬的餐桌上,少不了应时的美味。立冬时节,“潍县萝卜”大量上市。冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。萝卜立秋前后播种,立冬收获,是应季食疗佳品。在烟台市蓬莱区,褶牡蛎开始采捕。褶牡蛎俗称“海蛎子”,营养价值高,蓬莱的褶牡蛎体大、肉肥、味美,油炸、红烧、热炒、凉拌、入汤皆可。

而在内陆地区,趁着立冬,人们开始忙着灌香肠、制腊肉、腌菜。现在四季都可以吃到新鲜的蔬菜和肉食,但大家还是会迷恋那些经时间炮制、发酵的食物。夏秋收获的很多食材,呈现出另一番味道,成为美食的续集,体现着时序运转的智慧。

立冬的节令中,还囊括着十月初一这一节点。农历十月初一,又称“十月朔”“寒衣节”。早在《礼记·王制》中,便有周天子四时之祭的记述,即以四季时令物品向祖灵献祭,让祖先尝新。十月朔日,山东多地的人们会过寒衣节,把哀思和纪念留在深秋时节。这一天祭祀祖先,有家祭,也有墓祭。180年前的农历八月初六,道光帝召见衍圣公孔繁灏。道光帝问:“圣林你一年去几回?”孔繁灏便答:“两回。”道光帝又问:“是什么日子?”孔繁灏答说:“是清明十月朔。”这从侧面证明了孔子后裔与普通民众一样,均对十月朔日的重视,会在这天到孔林祭拜先祖,表达哀思。

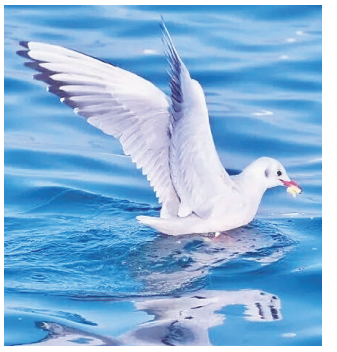
张九龙 卢昱

朔风启冬序 海鸥又南来

立为起始,冬为终藏。时至立冬,阳气收敛,寒气渐盛,草木凋零,万物收敛生机,准备越冬。

立冬有三候。一候“水始冰”,气温下降,水面开始凝结薄冰,寒意初见,冬日冰封的序幕缓缓拉开。二候“地始冻”。地表泥土遇寒冻结,大地收敛温润,慢慢封藏水土之中的生机。三候“雉入大水为蜃”。雉鸟少见,海边蜃蚌增多,古人观此景象,感知鸟兽隐匿、万物蛰伏。

不过,雉鸟虽然少见,“观鸥季”却到来了。青岛市园林和林业综合服务中心工作人员介绍,目前抵达的“先头部队”以红嘴鸥、黑尾鸥为主。红嘴鸥核心繁殖地在西伯利亚地区,每年跨越数千公里南下越冬。数量最多的大型鸥类蒙古



银鸥,繁殖地集中在贝加尔湖到外蒙古、内蒙古东部一带。

按照往年规律,11月下旬将迎来海鸥越冬的“主力军”,届时将有数万只鸥鸟落脚青岛。12月后则迎来高峰期。这场“人鸥共舞”的冬日盛景会一直持续到次年三四月。

经过三十余年的生态保护,青岛已成为候鸟迁徙路线上稳定的“天然驿站”,目前可观测到的海鸥种类超过20种,就连十分珍稀的中华凤头燕鸥,也多次现身青岛近岸海域,成为冬日海岸线上的一大惊喜。

生活百科

膳食纤维真能防病吗

膳食纤维作为日常饮食中重要的营养素,已经被大众所熟知。不少保健食品也都把“富含膳食纤维”作为卖点大力宣传。今天,就来探讨一个大家都关注的营养话题:膳食纤维到底是智商税还是真能防病?

先说答案:膳食纤维不是药,却也能治病。它靠“扩容—成胶—发酵—发信号”这一串协同,在肠道里帮身体打了一场配合战。

不过,不能把膳食纤维当成万能的“灵丹妙药”,所谓能治病是有边界的。从目前的研究证据来看,膳食纤维对于心血管疾病和糖尿病的健康益处最靠谱;对体重、肠癌也有一定益处。但它更多的是“预防”,而不是“治疗”疾病,也绝不能代替相应的药物或手术治疗。

李卓

山東省老年國際旅行社 0532-66988549 66988553 55715169
青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232
MSC地中海邮轮任您选
MSC神女号 地中海、那不勒斯、西西里岛、突尼斯、巴塞罗那、马赛5国11天 18999元起 2027年1月10/24日 2月21日 3月7/14日
MSC欧罗巴号 马赛、波多菲诺、五渔村、罗马、马略卡岛+安道尔4国14天 31800元起 2027年4月20日 5月18日 6月8日
MSC神女号 挪威峡湾、瑞典、芬兰、丹麦、德国、爱沙尼亚(塔林)6国15天 45800元起 2027年5月24日 6月14日 6月28日
专列 湘鄂桂粤贵(湖南 湖北 广西 广东 贵州)
莽山五指峰、翠江竹筏、711时光小镇、柳州工业博物馆、大龙潭景区、长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯、百色起义博物馆、鹅泉、锦绣古镇、德天跨国瀑布、北海银滩、北部湾、赤坎老街、十里军港、荔波大小七孔景区、西江千户苗寨、三国赤壁古战场、黄鹤楼、夜游长江专列13日
★一价全含轻松旅行 烟台站始发,莱阳、蓝村、胶州、潍坊、淄博、济南、泰山、兖州、菏泽依次上专列,一路前往郴州。
★列车配备总指挥 专列保健顾问 双导咨询服务
★针对老年人设计形成 行程舒缓 线路更优化
11月27日 3580元起
云南-玉龙雪山、蓝月谷、石林、大理江丽双古城、洱海金梭岛龙宫 、黑龙潭公园、丽江束河古镇双飞6日独立成团 专为爸妈设计 带全陪 ……11月19/25/26/30日 3490元
河南-少林寺、龙门石窟、老城十字街、老君山、云台山、红石峡、万仙山、郭亮村、红旗渠、青年洞、黄河三峡、殷墟博物馆、第44届菊花展、清明上河园、开封府双高7日……11月16/23/30日 2380元起
浙江-江西 安徽-婺源篁岭晒秋、千岛湖、宏村、鱼灯巡游、徽州古城、双古街双动4日……11月13/20日 2060元
湖北-三峡大坝、两坝一峡豪华游轮、两峡一峰游船、西陵峡、巫峡、瞿塘峡、白帝城、夔门、三峡大瀑布双飞6日……11月14/19/21日 3280元起
福建-潮州古城、明清牌坊街、甲第巷、湘子桥、南澳岛、南澳大桥、苏峰山环岛公路、鼓浪屿、蟳埔民俗文化渔村、海坛古城、武夷山全景纯玩双卧9日……11月14/19/26日2080元起
广西-百魔洞、仁寿源、巴盘屯、鹅泉、德天跨国瀑布、古龙山大峡谷、北海银滩纯玩双卧10日……11月18/25日1980元
老挝-蓝色泻湖、大皇宫、香通寺、光西瀑布、僧侣布施、普西山、塔銮、凯旋门、湄公河游船、歌舞表演、稻田咖啡下午茶、早市夜市双飞5/6日……11月14/17/19/21/24/26日 1980元起
埃及+土耳其-卢克索马车巡游、尼罗河风帆船、卡尔纳克神庙、大埃及博物馆、金字塔、狮身人面像、蓝色清真寺、以弗所古城、红海、图兹盐湖、棉花堡、考古博物馆、绿色清真寺、大巴扎15日……11月21日 12月8日15999元起
南非-太阳城、先民纪念馆、布莱德河峡谷、柏林瀑布、克鲁格国家公园、海豹岛、企鹅滩、好望角、桌山、摩梭湾、鸵鸟园、齐齐卡玛国家公园、环礁湖12日……11月15日 12月6/13日20999元起
高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-戈布斯坦岩石、巴库老城及希尔沙万宫殿、少女塔、舍基可汗皇宫、格加尔德岩石修道院、姆茨赫塔古城、埃奇米亚津大教堂12日含全国联运、含全餐、0购物、0自费……11月15/29日 12月3/7日13999元起
地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★