中国天气网讯 “北风往复几寒凉，疏木摇空半绿黄。”今天（11月7日）我国进入立冬节气，立冬是冬季的第一个节气，意味着寒冷冬季的开始。中国天气网通过盘点气象大数据发现，立冬节气是一年中寒潮过程最多、气温下降速度最快的节气，立冬后入冬进程加速，冬季前沿将跨越秦岭淮河。

立冬后入冬进程加速 冬季版图占据我国半壁江山

立冬分三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。说的是此节气，水已经能结成冰；土地也开始冻结；立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到与野鸡线条颜色相似的大蛤。

常年立冬节气开始时，冬季前沿抵达华北中部、秦岭、川西高原一带。立冬节气期间，入冬进程加速，冬季继续向南跨越，河北南部、陕西南部、山东、河南大部、苏皖北部都会陆续迈进冬天的门槛。像石家庄（11月7日）、西安（11月11日）、济南（11月10日）、郑州（11月13日）、合肥（11月18日）、南京（11月19日）等省会级大城市常年入冬的平均日期都集中在立冬时节。

今年也不例外。截至11月4日，我国东北地区大部、新疆、青海、西藏、内蒙古、甘肃、宁夏、山西等地都已进入气象意义上的冬季。今年北方省会级城市入冬进程普遍较常年偏早，像哈尔滨、长春、呼和浩特等地都较常年偏早一周，银川偏早近10天。

此外，秋天的前锋继续向南推进至华南，而福建南部、广东南部、广西南部以及海南岛一带，还是一派夏日风光。

寒潮最多降温最猛！大数据揭秘立冬节气十大降温最猛城市

立冬节气期间的冷空气活动更加频繁，实力也更加强劲，通常可南下影响江南甚至华南地区。数据显示，立冬时节是全国型寒潮频次最高的节气，达25次，较上一个节气霜降偏多一倍。

所谓“立冬一日，水冷三分”，立冬也是全年降温最猛的节气，尤其是北方已进入“以风鸣冬”的寒冷时节。从中国天气网二十四节气全国平均气温变幅来看，立秋开始，全国平均气温开始下跌，立冬为降幅峰值，达3.77℃，其次是霜降节气、小雪节气，降幅分别为3.62℃和3.46℃。

在这个降温最猛的节气里，东北、华北地区的城市气温最容易暴跌。中国天气网通过盘点1991年至2020年省会级城市立冬节气期间平均气温变幅发现，降温排行榜前十全部位于北方，其中哈尔滨位居榜首，降温幅度达6.7℃；长春和乌鲁木齐以6.5℃和5.8℃位列二三位。

立冬时节宜补冬 这份御寒食物清单请收好

俗话说“立冬补冬，补嘴空”，为了抵御寒冷，民间有“立冬食补”的习俗，每逢立冬日这天，南北方的人们都以不同的方式进补。

在北方，立冬节气习惯吃饺子，医圣张仲景曾发明“祛寒娇耳汤”，其中娇耳说的就是饺子，民间谚语有云“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”。除此之外，在西北地区，人们会准备牛羊肉菜肴来丰富餐桌，在寒冷的冬季迅速补充热量。

在南方，立冬时人们会吃些热量较高的食物进补，比如广东、台湾等地一般会“打边炉”，也就是吃火锅，江浙一带进补的食材则是以鸡鸭鱼肉为主，如姜母鸭、糖醋鱼等。

中国天气网提醒，小伙伴在进补时需根据实际情况，切忌盲目“大补”；另外立冬后天气渐寒，小伙伴们要提前准备好羽绒服、帽子、围巾、手套等御寒装备，及时添衣预防感冒。（文/刘珺 图/任成英 数据支持/胡啸 石妍）