



节气·风物

寒露：最是橙黄橘绿时

一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。

秋寒初临，不动声色间，寒露送来了五彩斑斓、如诗如画的深秋。如果说“白露”是炎热向凉爽的过渡，那“寒露”就是凉爽向寒冷的转折。这之后，寒气渐生，昼夜温差较大，早晚间会感到寒意。

古人将寒露分为三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。所谓“鸿雁来宾”指的是，鸿雁飞往南方，此时应为最后一批，古人称后至者为“宾”；“雀入大水为蛤”是说，天渐寒，雀鸟都不见了，而海中的蚌蛤产出变多，就好像雀变成蛤似的；“菊有黄华”是说，此时菊花已普遍开放。

一直以来，寒露时节，传统习俗也是丰富多彩的。比如有登高、赏红叶、饮菊花酒、吃芝麻、吃花糕、吃秋菜、斗蟋蟀等。这些习俗不仅反映了人们对节气变化的适应，也体现了中国传统文化的深厚底蕴。

专家表示，寒露还是秋收、秋种、秋管和秋耕的关键时期，农谚有“寒露不摘棉，霜打莫怨天”“晚种一天，少收一担”“寒露到立冬，翻地冻死虫”等说法。

寒露时节，万物枯荣相间，山川大地景色各异：有寒树栖鸦凉风动、草木零落、蝉噤荷残，也有枫叶渐渐由绿变红、篱边菊花开始绽放、十里丹桂飘香……在历史的长河里，这些触目所及的景致和变化，曾让很多文人墨客思绪飘飞、灵感泉涌，留下无数佳句名篇。

唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·寒露九月节》写道：“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。千家风扫叶，万里雁随阳。化蛤悲群鸟，收田畏早霜。因知松柏志，冬夏色苍苍。”诗中通过对寒露时节自然景观的描绘，如“菊渐黄”“风扫叶”“雁随阳”，字里行间表达了对季节变化的敏感、自然规律的敬畏、坚韧品质的赞美，展现了诗人深厚的文化底蕴和对生活的深刻感悟。李清照的《怨王孙·湖上风来波浩渺》，运用白描手法，描写了宁静深远的秋日之美，笔触如行云流水般清新灵动，流露出词人对这一片大好秋色的热爱。词曰：“湖上风来波浩渺。秋已暮、红稀香少。水光山色与人亲，说不尽、无穷好。莲子已成荷叶老。青露洗、藕花汀草。眠沙鸥鹭不回头，似也恨、人归早。”

深秋时节，湖上风轻浪细，波光粼粼。花儿都凋谢了，可眼前的水光山色却让人感到十分亲切，有种说不尽的美好。且看那莲蓬里的莲子圆润如珠，虽说碧绿的荷叶已枯萎泛黄，但是岸边的野花杂草被清新的露水洗涤，显得生机勃勃……这种对比，不仅描绘了一幅生动的秋日湖景图，也反映了词人对生活细节的深刻观察。

一夜凉寒，一夜秋。寒露时节，窗外那树叶焜黄、柿红菊华，像是在提醒人们要珍惜时间，把握当下。心若向阳，何惧寒凉，趁着秋风正好，不如努力去奔赴自己的诗与远方。



节气·养生

寒露时节深秋至 防寒防燥保健康

寒露是深秋的节令，此时寒气渐生，气候偏燥，养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

专家介绍，寒露时节气温下降，昼夜温差增大，人体易受寒，可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状；同时，燥邪最易伤肺胃之阴，从而引起肺系及脾胃系疾病，出现咽干、咽痛、便秘等症状；在感受外邪或胃肠道感染后，慢性胃炎、慢性肾炎等疾病容易复发或加重。

寒露节气不再适合“秋冻”，应注重保暖。专家建议，此时既要防外寒，应随着气温下降适时添衣，脚、腹、背和头等部位重点保暖；还要祛内寒，可适当食用牛羊肉等温补食物，但平素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。

而应对秋燥，则要注重养阴润肺、益胃生津。此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的

食物；少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物，以免助燥伤阴。

针对寒露时节常见的疾病和身体症状，人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

寒露节气顺应自然界阳气的收敛和沉降，早睡早起，保证充足睡眠，劳逸结合；可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质，并保持良好心态，培养乐观豁达之心。此外，足浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒；练习八段锦可缓解身体疲劳，调节心理压力。

专家提醒，这一时节秋燥当令，寒气加重，阳气不足，心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作，体弱的老年人要做好保暖等措施，特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖，从而护敛阳气，重点预防这些疾病发生。

节气·文化

寒深露凝雁南迁

今年公历10月8日，迎来二十四节气中第十七个节气，也是秋季第五个节气——寒露。

进入寒露，北半球阳光照射角度明显倾斜，地面接收的阳光热量显著减少，气候将由凉爽向寒冷过渡，气温下降，露水更冷，甚至可见初霜，昼夜温差较大，因此寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气。此时，北方寒深露重，南方秋意更浓。

古人根据对大自然的观察，将寒露分为三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。此时，北方地区已呈深秋景象，天气日渐寒凉，鸿雁队列大举南迁，雀鸟都不见了，各式各样的菊花普遍开放。

如果说白露节气是炎热到凉爽的标志，寒露节气则是凉爽到寒冷的转折。在我国民间，有“露水先白而后寒”的谚语，意为经过白露节气后，露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”。因此，寒露之后的节气便是霜降，隐约可以听到冬天的脚步声。

寒露时节，北方广大地区均已进入秋季，东北进入深秋，西北一些地方已经进入或是即将进入冬季。华南日平均气温都不到20摄氏度，即使在长江沿岸地区，气温也很难升到30摄氏度以上了。

寒露凉爽宜人的气候适合登高，登高也是寒露的重要习俗之一，有步步高升、高寿的美好寓意。从寒露至霜降，北方霜染红叶，南方蝉噤荷残，秋色斑斓，美不胜收。在金秋十月，约三五好友或与家人同行，看万山红遍，层林尽染，好不惬意。

寒露节气还有赏秋叶、吃芝麻、吃螃蟹、饮秋茶等传统习俗，在我国江南地区寒露前后还有“秋钓边”的习俗。“九月团脐十月尖”，眼下正是吃螃蟹的季节，“草卧夕阳牛犊健，菊留秋色蟹螯肥”，历史上很多文人雅士被其美味折服。

此时，广大农村进入秋熟作物收割、越冬作物播种的大忙季节，石榴、山楂、柿子等果实成熟，挂满枝头，累累硕果惹人醉。

有农谚说：“寒露时节天新寒，农夫天天不停闲。小麦播种尚红火，晚稻收割抢时间。”



寒露至 话“寒露”

寒露这一节气的到来，意味着天气进一步转冷，此时也是秋收、秋种、秋管的重要时期，田间地头一片忙碌。

寒露与白露的“露”均有水汽凝结的意思，但同白露相比，寒露的气温更低，露水更多，故民间有“露水先白而后寒”一说。寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气，此时温度和空气湿度一般双双下降。

专家介绍，寒露时节，我国东北和西北高原进入或即将进入冬季，黄淮、江淮等地陆续入秋。受冷高压控制，我国大陆大部分地区降雨量明显减少，雷暴基本消失，气候变得更干燥。天气昼暖夜凉，秋意渐浓，雾天多发。

寒露时节，也是农事繁忙之时。专家介绍，寒露是秋收、秋种、秋管的重要时期。秋收方面，我国大部分地区玉米、大豆、甘薯、花生、棉花等大田作物逐步进入收获阶段；秋种方面，此时大蒜也开始陆续播种；秋管方面，此时晚稻还处于抽穗灌浆期，应注意防范低温的侵袭。

寒露时节的天气转为干燥寒凉，可多食用银耳、莲子、山药、莲藕、柿子、柚子、山楂等食品滋阴润燥。此外，民间有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，意思是寒露时节，天气进一步变冷，要注意脚部保暖，尽量不要赤脚过河或下田。



- ① 金秋“丰”景
- ② 秋日晨练
- ③ 烟火人间

摄影：本报记者李晓明