



寒露

寒露有三候：
一候鸿雁来宾，
二候雀入大水为蛤，
三候菊有黄华。

二十四节气

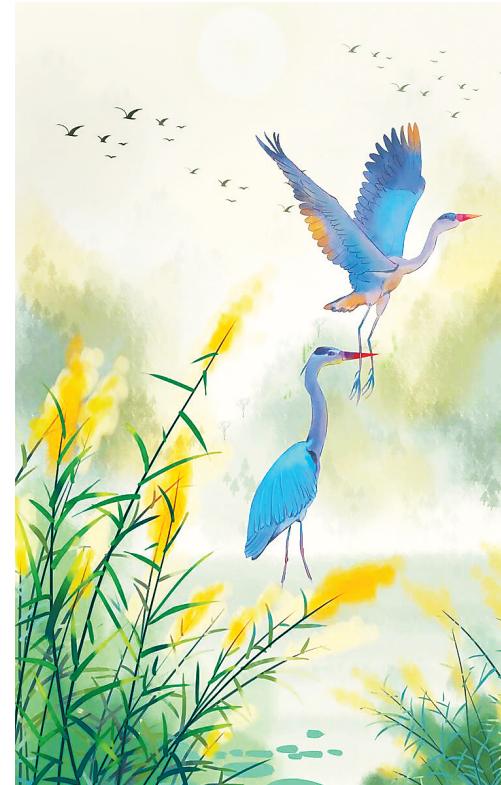
寒生露凝秋意浓



寒露时节。



古人喜在寒露时节饮菊花酒，又称“长寿酒”。



寒露到来鸟类陆续南飞过冬。

寒潮降临人间。

从此，这段时节称为寒露。这一天，宋人会在清晨看露。白雾罩得人朦胧，稀疏的梧桐枝叶上，挂着点点露水。诗人为它写下“晓来寒露滴梧桐”，也是对寒露最诗意的注解。

寒露三候

我国古代将“五天”称为“一候”，一个节气大约十五天，所以又称为“三候”，“寒露三候”是指三候呢？

一候：鸿雁来宾

从白露开始，鸿雁即开始陆续南飞过冬。到了寒露，北方寒意渐浓，已不适宜栖息。所有鸿雁都呈人字形或一字形结队南飞。早到的雁儿以主人姿态接待这些晚到的同伴，后来者即为宾。

二候：雀入大水为蛤

寒露到来，正值深秋，天气逐渐寒冷起来，雀类的鸟都藏在巢中保暖，人们看不到雀鸟，却突然看到海边出现大量蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便浪漫地以为蛤蜊是雀鸟变成钻入海水中保暖的。

三候：菊有黄华

再五日，“菊有黄华”，华是花，草木皆因阳气开花，独有菊花因阴气而开花，其色正应晚秋土旺之时，成为深秋最具代表性的物象。

寒露习俗

登高

由于重阳节在寒露节气前后，寒露节气宜人的气候又十分适合登山，慢慢地重阳节登高的习

俗也成了寒露节气的习俗，登高寓意“步步高升”“高寿”。

饮菊花酒

寒露，恰逢菊月（农历九月）。菊乃反季之花，天气越是露重霜寒，它越是开得艳丽灿烂。篱外、脚边、山坡，黄、白、紫、红、粉、绿……朝朝暮暮，凌寒盛放，仿佛要将最后一抹夏色燃尽。

这时节，古人们会喝菊花酒，又称“长寿酒”。他们将采来的菊花，加糯米、酒曲酿成酒，在登高远眺时，饮下一杯菊花酒，入喉清凉，能一解秋燥，养肝明目、延缓衰老。不急不躁，才是生活之道。

观红叶

寒露时节到山间赏红叶，早已成为很多人的习惯和秋季出游的重头戏。寒露过后的连续降温，催红了各地的枫叶，金秋的山岗层林尽染，漫山红叶如霞似锦、如诗如画。

秋钓边

在江南地区，寒露节气前后有“秋钓边”的习俗。天气告别炎热，阳光和煦，这段时期降温迅速，深水处太阳已晒不透，使得鱼儿游向水温较高的浅水区觅食，此时钓鱼更易上钩，所以有“秋钓边”之说。

吃螃蟹

在我国很多地方，有中秋节吃蟹的传统。但实际上，待中秋过后十余天，螃蟹方得最“丰满”之态。差不多寒露前后，俗话说“西风响，蟹脚痒”，此时雌蟹卵满、黄膏丰腴，正是吃母蟹的最佳季节，等到农历十月以后，便是吃公蟹的最好时候了。

吃柿子

民谚有“立秋核桃白露梨，寒露柿子红了皮”，此时的柿子恰好成熟，正是吃柿子的好时候。其



所含的维生素及糖分要高出一般水果一到两倍，经常食用有利于补虚、止咳、利肠、除热。不过空腹食柿子易患胃柿石症，所以最好饭后食用，尽量少食柿皮。同时也要控制食量，不宜同食含纤维素较多的蔬菜等食物，患有慢性胃炎者、消化不良等胃功能低下者、糖尿病人不宜食用。

农事活动

寒露时节，秋熟作物陆续成熟，秋季的“三秋”（秋收、秋种、秋管）进入最繁忙、最紧张的阶段。

寒露时节主要收获的作物在北方地区有玉米、大豆、花生、甘薯（地瓜）等。同时，棉花也需抓紧采收，如果遭遇连绵阴雨，会造成棉桃霉烂、品质下降，即所谓的“棉怕八月（农历）连阴雨”。同时，北方也是冬小麦播种的关键时期，有“寒露到霜降，种麦莫慌张”的农谚。

南方地区的晚稻正处于抽穗扬花至灌浆的关键期，是产量形成的最后阶段。此外，部分地区的高粱、芝麻等也等待收获。

寒露时节还是许多越冬作物播种的关键期，民间谚语说“寒露到霜降，种麦莫慌张”，但同时也强调“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时”。

寒露养生

《诗经》里讲：“七月流火，九月授衣”，这里说的九月是农历九月，此时天气转凉，正是人体阳气收敛之时，应该及时添加衣物，谨防感冒。所以养生的重点是注意日常保健、防燥、润肺益胃。

谨慎喝凉茶

进入秋季由于天气干燥，很多人会出现口舌干躁、牙龈肿痛等上火的症状，这时候千万别盲目喝凉茶想要降火。寒露时节，上火往往是因为气阴两虚或者气不化阴，盲目喝凉茶可能会加重秋燥，耗气伤身。

穿着别露脚

古语有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，意思是寒露后，天气由凉爽转为寒冷，防寒保暖有助于防止秋季疾病的发生，尤其要注意足部的保暖。

早睡不熬夜

中医认为，规律的作息习惯有利养生，因为睡眠不足容易损耗气血。因此，睡好觉、避免熬夜要常记心头。寒露起居原则是早起早睡，早起能顺应阳气舒张，早睡有利气血收藏。

情绪莫焦虑

寒露后，昼渐短，夜渐长，日照减少，另外，深秋季节，草木枯槁，寒风萧瑟，人们容易情绪低落，有些人甚至出现季节性抑郁。中医认为，易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火，对养生不利。此时要学会潜藏情志，当出现紧张、激动、抑郁时，学会及时调整。

运动别过度

运动锻炼可以强健体魄，而且可以在一定程度上赶走秋乏，但如果运动强度太大，反而会加重人体的疲惫感。在寒露时节，由于秋高气爽，应该做一些贴近大自然的舒缓运动，如快步走、爬山等，既能收敛心神，也可达到锻炼的目的。

身临花木凋零、秋风萧瑟的深秋，人的情绪易受影响，养生也应以调情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为首要。

（本版编辑综合整理）



或许是因名字
里带个“寒”字，寒
露这个节气，总比它
之前的秋分、白露，
更易引人一种向内
的、沉静的心绪。

节气的心绪尚未落定，窗外的天地便已给出了回应，天气果真是一下子就不同了。前几日尚存着几分温吞的暖意，一夜北风过后，推窗便迎上一股清冽的，带着露水气的寒。这寒意，不像霜降那般刺骨，却带着一种不容分说的清醒，恍若天地在耳边轻声提醒：该收敛了。

这样的天气，宜围炉，宜品茗，更宜读书。手捧一杯温茶，我忽然心生一念，想看看古人是如何

古籍中的寒露

文\尹小英

度过、又如何记录这个节气的。于是转身走向书房，从那排泛着樟木清香的书架上，试图寻觅寒露在千年文字中留下的踪迹。

指尖最先触到的是那部厚重的《礼记·月令》。翻至“季秋之月”，一行古朴的文字静默地映入眼帘：“鸿雁来宾，雀入大水为蛤，菊有黄华。”寥寥数语，一幅季秋的物候图便跃然纸上。那“来宾”二字用得极好，仿佛鸿雁是尊贵

的远客，进行一场庄严的时空迁徙。而雀鸟潜入海水化为蛤蜊的想象，虽不符合今日的科学，却充满了先民浪漫的宇宙观，他们将天地的肃杀，看作是一种形态的转化，而非彻底的消亡。此时的菊花，则在这片渐起的萧瑟中，坦然地绽放出金黄，给清冷的世界点上一笔温暖的亮色。

将此卷轻置一旁，又信手抽出一册《东京梦华录》。翻至“九月”篇，孟元老笔下的汴京秋意便扑面而来：混合着新酒与秋果香气的街巷间，是争售的新酒，是堆积的秋果，是人们为备寒而忙碌的光景。这不再是官方的时令训诂，而是一座城池的鲜活记忆。那市井的喧嚣与生活的暖意，并非对抗秋寒，而是一种顺天应时、积极生活的古老智慧，为这清冷的节气点亮一盏温暖的灯火，留下悠长的回响。

这灯火与回响，最终都凝练成了诗句。再到唐诗宋词中去品读，寒露的意境便愈发饱满起来。白居易的“袅袅凉风动，凄凄寒露零”里，有一份旅人望月的孤寂；而元稹的“寒露惊秋晚，朝看

菊渐黄”，则精准地捕捉到了此节气的物候特征与那份惊秋之感。这份惊秋的微凉，最终凝于露水之上。露水在诗人的笔下，不再仅仅是自然现象，化为情感的载体，是离人泪，是时光叹，是生命短暂的隐喻。

合上书卷，窗外的天色已近黄昏。书页间的墨香似乎与空气中的寒露气息融为一体。这一次在古籍中的寻觅，让我感到，我所经历的这个寒露，不再仅仅是天气预报里的一个名词。它有了颜色，是敛入花萼的黄；有了声音，是划破长空的雁阵；有了味道，是暖人心脾的茶醇；更有了厚度，是千年文脉的沉淀。

寒露年至，人事几番新。但总有一些东西，恰似这些古老的文字，穿越时空，在每个相同的节气里，与我们悄然相遇。它提醒我们，生命的丰盈并非全然向外攫取，更在于这般向内的沉淀与清醒的收敛；正是在这年复一年的秋深岁寒中，我们才得以体会积累的厚度与沉淀的芬芳，也深知我们正生活在一条悠久而美丽的文化河流之中。