



● 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。

当寒露染红了第一片枫叶,山间的风也有了深秋的颜色。

寒露,是二十四节气中第十七个节气,也是秋季的第五个节气。寒露是一个充满诗情画意又兼具农事繁忙的节气。它既有“采菊东篱下”的悠然,也有“打稻趁霜晴”的紧迫。寒露还是一个反映气候变化特征的节气。进入寒露,冷空气南下,昼夜温差越来越大,此时草木萧瑟而凋落,梧桐叶黄而寂寥,深秋露浓之气初现。

节气由来

寒露节气的夜晚,仰望星空,会发现代表盛夏的“大火星”已西沉。寒露后,太阳高度继续降低,气温逐渐下降。寒露与白露节气时相比气温下降了很多,寒生露凝,因而称为“寒露”。《月令七十二候集解》说:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”此时气温较“白露”时更低,露水更多,昼夜带寒意。

在中国民间,有“露水先白而后寒”之谚语,其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”。关于寒露的谚语还有:“寒露过三朝,过水要寻桥。”指的就是天气已带寒意,不能像以前那样赤脚蹬水过河或下田了。寒露期间,人们可以明显感觉到温差变化。从洁白晶莹的露水转为寒冷欲凝,生动反映气温的不断下降。随着寒气增长,万物也逐渐萧瑟。

民间还有一个关于寒露节气的传说,虽是民间想象,却为寒露添了几分奇幻色彩。相传,古时有一位仙女名字叫荞麦,偷了天庭种子洒向人间,但无奈被玉帝发现,玉帝便下令每年都会有一次



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“晓来寒露滴疏桐”,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”是指哪三候呢?

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燥、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)

古籍中的寒露

文\尹小英

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:该敛藏了。

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

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,是人为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,是暖入心脾的茶醇;更有了厚度,是千年文脉的沉淀。

寒露年年至,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敛藏;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。

