



# 寒露：秋深露重晓寒轻

袅袅凉风动，凄凄寒露零。

10月8日03:55:07，太阳到达黄经195°，时为寒露。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面露水更冷，快要凝结成霜了。寒露一到，标志着从凉爽过渡到了寒冷，可以隐约听见冬天的脚步。

■记者 殷佳佳



## 节令

寒露是24节气中的第13个节气，秋季第5个节气。白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水日多，且气温更低了。所以，有人说，寒是露之气，先白而后寒，是气候将逐渐转冷的意思，而水蒸气则凝结成白色露珠。

尽管“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”，但寒露季节，也该有一颗热烈的心，要在萧瑟的深秋里燃起一把火来。秋色正美，去牛头山国家森林公园，看那“霜叶红于二月花”的层林尽染；去大川镇浪溪村，看千年参天古银杏满树金黄；去郧西县湖北口回族乡，看那树梢挂着一只只小红灯笼似的柿子，仿佛诉说着“事事如意”。



## 气候

寒露节气始于10月上旬末，10月下旬结束。太阳直射点在南半球继续南移，北半球阳光照射的角度开始明显倾斜，地面所接收的太阳热量比夏季显著减少，冷空气势力范围逐渐扩大。气温降得快是寒露节气的特点。一场较强的冷空气带来的秋风、秋雨过后，温度下降8℃、10℃较为常见。

俗话说：“寒露寒露，遍地冷露。”此时的露珠寒光四射，不能再赤脚，也要记得护住腹部。大人们也会告诉孩子：“寒露的露水落在身上，会肚子疼。”寒露一过，就不要再“秋冻”了。尤其是夜晚，温度将会降得更低，更要特别注意保暖，不要赤身露体，以防凉气侵入体内。

## 物候

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。”

鸿雁白露节气已经开始南飞了，到了寒露，此时是最后一批。深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为是雀鸟变成的。草木皆因阳气开花，独有菊花因阴气而开花，其色正应晚秋之时。

每年秋高气爽之际，四方山生态公园、人民公园都会举办菊花展，市民扶老携幼前往享受这唯美的闲暇时光。此外，茅箭区茅塔乡廖家村的千菊百卉园，张湾区的黄龙壹号生态园，郧阳区的汉江绿谷等地也有大片菊花绽放，大家可驱车前往赏菊，同时赏秋光，感受自然之美。

## 养生

古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”此时，应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，少食辛辣之品，因过食辛辣宜伤人体阴精。

寒露后，气温下降，昼夜温差大，此时最容易引发感冒。要加强体育锻炼，增强体质。天气逐渐变冷，人们出去运动的机会相对较少，在居室中的时间比较长，这时还要注意保持室内空气流通。

天寒夜长，应休养生息，最宜邀约朋友，登高赏白云红叶以怡情。寒露时节，雌蟹卵满，黄膏丰腴，正是吃母蟹的最佳季节，相约畅饮一杯菊花酒，正如诗中所言：“开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。”



## 寒露

■作者：鲍勋（诗人、策划人）

给时空抹上一层霜  
白露就凝成了寒露  
寒露皱一皱眉头  
天地便一片萧疏

萧疏在左，温情在右  
冷艳寒露，腹有诗书  
金菊插双鬓，丹桂盈衣袖  
秋阳暖人意，秋月照心路  
一阙声声慢，千年唱不休  
秋风梧桐伤别离  
却道天凉好个秋

诗情就在冷秋深处  
天纯得无云  
水凉得碧透  
一枚红叶的飘摇  
宛如悠悠荡荡的音符  
一落到眉头  
一诺到心头  
画意就在寒露出处  
晶晶亮亮的心事  
清清爽爽的气度  
枝枝蔓蔓的掌故  
牵牵绊绊的乡土  
一滴解乡愁  
一露润万物

寒露三候，候候皆辛苦  
“鸿雁来宾”  
大雁与天共舞  
“雀入大水为蛤”  
小鸟与海共舞  
“菊有黄华”  
菊花与风共舞  
“白露谷，寒露豆  
花生收在秋分后”  
且容我与寒露共舞  
且容我与寒露风餐露宿  
把一滴滴冷冷的露水  
泼成深秋深情的画图

我俯饮寒露  
得秋之精华  
我仰望星空  
觅秋之深度  
大星西沉  
天地肃穆  
人生百年  
草木一秋  
朗朗乾坤，悠悠万物  
天与地之间  
目光能及处  
灵与肉俱飞  
诗与歌迭出  
九月节，露气凝结  
晶晶莹莹的是植物  
坦坦荡荡的是人物



扫码聆听节气之美  
朗诵：薛银  
(国家一级播音员)