



“萧疏桐叶上，月白露初团。”北京时间10月8日15时22分将迎来寒露节气，意味着深秋到来。这是秋天的第五个节气，也是今年第一个带“寒”的日子。如果说“白露”是炎热向凉爽的过渡，“寒露”则是凉爽向寒冷的转折。此时节，寒露如玉，夜凉似水，我国大部分地区气温下降，昼夜温差增大。 ■记者 罗毅

十堰天气： 雨水渐止，气温回升

寒露是农历二十四节气中的第十七个节气，也是秋季的第五个节气。每年公历10月7日至9日，太阳到达黄经195°时为寒露节气。寒露是一个反映气候变化特征的节气。寒露节气后，昼渐短，夜渐长，日照减少，热气慢慢退去，寒气渐生，昼夜温差较大，早晚略感丝丝寒意。从气候特点上看，寒露时节，南方秋意渐浓，气爽风凉，少雨干燥；我国东北、西北地区已进入或即将进入冬季，千里霜铺，万里雪飘，与南方秋色迥然不同。

关于寒露名字的来源，有一个说法：《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，日带寒意，故名寒露。在我国民间，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”，从洁白晶莹的露气转为寒冷欲凝，生动地反映出气温不断下降。

我国古代将寒露分为三候：一候鸿雁来宾。雁以仲秋先至者为主，后至者为宾。此节气中，鸿雁排成“一”字或“人”字形的队列，最后一批也迁往南方。二候雀入大水为蛤。深秋天寒，雀鸟都不见了，而海边却突然出现很多壳纹及颜色与雀鸟相似的蛤蜊，古人不解，以为是雀入大水变成了蛤蜊。三候菊有黄华。寒露时节，很多地方有赏枫叶的习俗，“霜叶红于二月花”说的也是这个季节。

秋寒初临，露染山河，秋色斑驳，如诗如画。我国从北到南，从西到东，秋色深浅不同，浓淡不一，呈现出百般变化千种姿态：黄叶满地，北雁南飞，层林尽染。“寒花开已尽，菊蕊独盈枝”，寒露时节，秋雨潇潇，冷风习习，草木黄落，百花凋谢，而菊花却迎着寒风绽放，成为秋日里亮丽的风景。

从十堰天气看，刚刚过去的国庆长假，十堰仿佛经历了一次“夏秋冬”季节轮换。寒露当日，我市雨水渐渐停止，之后，天气转晴，气温开始回升，最高气温回到“2”字头，不过，由于早晚气温比较低，体感依旧较凉，寒意已经是越来越浓了。

今日迎来寒露节气 寒花开已尽 菊蕊独盈枝



穿衣指南：夏装可以收起来了

气象专家介绍，寒露是九月节，袅袅凉风动，凄凄寒露零。自此，露气重而稠，稠而将凝，再过半月，将凝为霜降。自此，告别了秋高气爽，白日将变得幽晦，天寒夜长，风气萧索，雾结烟愁。萧萧秋意重，依依寒色浓，归鸿将急于南飞，秋残如血的季节到了。

从气象上看，寒露之后，气温逐渐降低，寒冷使枫树的叶子变红，使地里的甘蔗、红薯和树上的柿子变得甘甜，冬天的脚步渐渐近了。

因此，市民在穿衣上一定要注意，进入寒露节气后，夏装就要

收起来了，可以穿一件厚外套，袜子也要加厚。同时，由于昼夜温差大，市民在中午有太阳的时候可以脱掉外套，但早晚不要轻易减衣。

寒露时节，凉热交替，气温逐渐下降，市民不要经常赤膊露身，以防凉气侵入体内。每次有冷空气到访，市民要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣不要太多、太快。俗话说“春捂秋冻”，秋天适度经受寒冷有利于提高皮肤耐寒力。

另外，秋季是腹泻多发季节，应特别注意腹部保暖，以免受寒生病。

养生技巧：寒露脚不露，早睡不熬夜

寒露到来，天气由热转寒，夜晚温度会降得更低，因此要特别注意保暖。古语有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，意思是寒露后尤其要注意足部保暖，不要赤脚，防止“寒从足生”。

寒露天气由凉爽转向寒冷，根据中医养生理论，这时人们应养阴防燥、润肺益胃。于是，民间就有“寒露吃芝麻”的习俗。芝麻在《神农本草经》和《本草纲目》等医药学专著里都享有很高的评价，可广泛应用于食疗。还有谚语说：“芝麻绿豆糕，吃了不长包。”说明芝麻与绿豆都具有排毒的功能。

天凉后，很多人本能地喜温喜热，容易出现内热上火的情况，对养阴不利。深秋季节寒冷而干燥，应该以保养阴精为主，正如中医四时养生所说：“春夏养阳，秋冬养阴。”因此，饮食上，要适当多吃一

些滋阴润燥的食物。

中医认为，规律的作息习惯有利于养阴，睡眠不足容易损耗阴血。因此，睡好觉、避免熬夜要常记在心头。寒露后，昼渐短，夜渐长，日照减少，应早睡早起，早睡有利于阴精收藏，早起能顺应阳气舒张。

另外，深秋季节，草木凋零，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，对养阴不利。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。一般而言，秋天人的情绪不太稳定，容易烦躁或伤感，特别是在草木凋零，秋风萧瑟的深秋，一些人（特别是老年人）心中会有苦闷与垂暮之感。因此，秋季养生以调达情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为主。

关于寒露的诗歌

初到陆浑山庄

唐代：宋之问

授衣感穷节，策马凌伊关。
归齐逸人趣，日觉秋琴闲。
寒露衰北阜，夕阳破东山。
浩歌步榛樾，栖鸟随我还。

木芙蓉

唐代：韩愈

新开寒露丛，远比水间红。
艳色宁相妒，嘉名偶自同。
采江官渡晚，攀木古祠空。
愿得勤来看，无令便逐风。

江夜

宋代：陈珪

篷窗凭望渺无涯，日暮孤舟泊浅沙。
几处清猿哀落木，满天寒露湿蒹葭。
乡心惻惻天难晓，往事茫茫月欲斜。
一自飘零江海上，不胜双鬓惜年华。

关于寒露的谚语

吃了寒露饭，单衣汉少见。

意思是说，到了寒露时节，气温明显下降，不能再穿单薄的衣服了，要穿上外衣以防着凉。

寒露多雨水，春季无大水。

意思是说，寒露时节雨水偏多，预示着来年春天降雨偏少，河流水量不会过大；若寒露雨水偏少，预示着春天降雨偏多，河流水量会猛涨。

