



二十四节气：霜降

今秋最后一个节气到了

天上繁霜降 人间秋色深

10月23日是农历二十四节气里的“霜降”，这也是秋季的最后一个节气。蒹葭苍苍，白露为霜。霜降的到来，预示着天气已经由秋季向冬季过渡，早晚越来越凉，昼夜温差加大，而且秋燥明显。

■记者 罗毅

气候特征： 天气逐渐变冷，露水凝结成霜

今年10月23日，太阳到达黄经210度时为二十四节气中的霜降。《月令七十二候集解》关于霜降说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”此时，中国黄河流域已出现白霜，千里沃野上，一片银色冰晶熠熠闪光，树叶枯黄，片片凋落。古籍《二十四节气解》中说：“气肃而霜降，阴始凝也。”可见霜降表示天气逐渐变冷，露水凝结成霜。

霜降是秋季最后一个节气，是秋季到冬季的过渡。天气渐寒始于霜降。《逸周书·周月》中说：“秋三月中气：处暑、秋分、霜降。”东汉王充《论衡》中曰：“云雾，雨之征也，夏则为露，冬则为霜，温则为雨，寒则为雪，雨露冻凝者，皆由地发，非从天降。”无论是露还是霜，“皆由地发，非从天降”。

“霜降”这个名字是怎么来的呢？其实，由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。“霜降”节气反映的是天气渐渐变冷的气候特征，并不是表示进入这个节气就会“降温”。其

实，“霜”也不是从天上降下来的，“霜”是地面的水气由于温差变化遇到寒冷空气凝结而成。因此，“霜降”节气与“降温”无关。气象学中也并没有“霜降”的概念，一般来说，秋季出现的第一次霜称为“早霜”或“初霜”；春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”；从终霜到初霜的间隔时期，就是无霜期。

我国古代将霜降分为三候：一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蛰虫咸俯。豺狼开始捕获猎物过冬；大地上的树叶枯黄掉落；蛰虫也全在洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态中。从气候上看，“霜降”的特点是早晚天气较冷，中午则比较热，昼夜温差大，秋燥明显。就全国平均气候而言，霜降是一年之中昼夜温差最大的时节。进入霜降节气后，影响我国的冷空气活动越来越频繁，昼夜温差迅速增大。尤其在江南、华南地区，气温的起伏愈发明显；而西北、东北的部分地区早已呈现一派“寒风落叶”的初冬景象。

十堰天气： 冷空气不明显，气温波动不大

天上繁霜降，人间秋色深。这个时节，鸿雁展翅，排成“人”字阵形，飞向南方的天空。芦苇一夜白头，贴着秋水的脸颊。

霜降节气含有天气渐冷、开始降霜的意思。进入霜降节气后，深秋景象明显，冷空气南下越来越频繁。从十堰本月天气情况看，进入10月份后，冷空气活动较为频繁。特别是在10月中旬，两波强冷空气接连造访，在带来降水的同时，拉动气温快速下降，部分地区最低气温降到了10℃以下。其中，从19日夜间开始到20日白天，受强冷空气影响，我市出现一次降水降温天气过程，高山地区还出现了雨夹雪。

不过，从20日下午开始，全市降水逐步减弱停止后，晴好天气“接管”我市，气温回升，部分地区最高气温回升到了20℃左右。23日白天，我市云系较多，太阳偶尔露脸。24日，阳光再次热情回归，最高气温又升到了20℃以下。根据气象资料分析，25日我市天空云量逐渐增多，气温变

化不明显。26日又有一次弱降水过程，气温有所下降。不过，从总体上看，这次冷空气势力不强，因此带来的气温波动不大。

但是需要注意的是，近期，我市早晚最低气温都在10℃以下，因此导致早晚越来越凉，昼夜温差越来越大，已超过了10℃，因此，市民要注意早晚防寒，中午有太阳时不要急着脱衣服。进入霜降节气后，夜晚地面热量散失非常快，温度可骤然下降到0℃以下，市民需要多关注天气预报信息，根据气温变化及时调整着装，以防感冒。

养生技巧： 调养脾胃是关键

霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足以可见这个节气对人们生活的影响。

从饮食上看，进入霜降节气后，调养脾胃是关键。只有脾胃的消化和运化功能足够强，进补的东西才能真正为人体吸收和利用。因此，在饮食上，首先要忌油腻，因为霜降时节胃肠脆弱，油腻、辛辣等饮食都容易增加其负担。可以适当吃一些养胃的食物，如板栗、花生等。另外，要忌暴食，因为寒冷天气容易扰乱脾胃正常运作，影响人体消化与吸收。故此时少食多餐，有助于预防和减少胃肠疾病的发生。脾胃不好的人群尤其要注意，每天要按时吃饭，用餐时细嚼慢咽；多选择蒸、煮、焖等易嚼易消化的烹调方法，少吃油炸、爆炒的食物。

另外，从预防保健上看，霜降时节，要护好肺和腿这两处。霜降过后气温下降较为迅速，天气非常干燥，此时呼吸道等疾病容易发作，要注意润肺。可以常吃润肺的食物，还可以每天搓揉迎香穴，这个穴位对消除鼻塞的作用很明显，觉得呼吸不畅时，赶紧揉一揉这个穴位，也有助于预防呼吸道疾病。对于老人来说，霜降后应注意双腿和关节的保健，预防“老寒腿”，因此需要开始加强保暖。此时穿衣不宜露膝，同时要注意护足。

此外，专家还建议，“霜降三防”要做好。首先，要防秋燥。秋季燥邪易伤人体津液，津液既耗，就会出现燥象。为防止秋燥，可以适当多食用一些汁多的食物，如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘等，蔬菜可多食胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕及各种豆类制品等。其次，要防秋郁。保持良好的生活规律，心情不好，该做什么还是得做什么；要适当多吃高蛋白食物，如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等；还要参加一些有益身心的娱乐活动，如歌舞、登山等。最后，要防秋寒。这个时节不再适合“秋冻”，对抵抗力差的老年人，应按时增减衣服，以免湿邪、寒邪入侵，导致生病。

睡觉时一定要盖好被子，特别是保证腹部、头部等不要受寒。

