

“ 袅袅凉风动,凄凄寒露零。今年国庆长假的最后一天,迎来了农历二十四节气里的“寒露”。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。进入寒露节气后,十堰的天气又将出现哪些变化呢? ”

■记者 罗毅



昨日进入寒露节气,天气由凉爽逐步转向寒冷

# 寒露惊秋晚 朝看菊渐黄

## 寒露当日雨水依旧不停歇

在国庆中秋假期最后一天(10月8日8时41分),寒露节气悄然而至。十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,寒露是农历二十四节气中的第十七个节气,是秋季的第五个节气。每年公历10月7日—10月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,昼夜的温差较大,早晚略感丝丝寒意。

关于寒露名字的来源,《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”的说法,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。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;北方的东

北、西北地区已进入或即将进入冬季,与南方秋色迥然不同。

我国古代将寒露分为三候:一候鸿雁来宾。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。此时菊花普遍开放。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。

从十堰当前的天气情况看,今年国庆中秋长假期间,我市多以阴雨天气为主,气温低迷。8日白天,十堰城区依然飘着毛毛细雨,气温持续低迷。根据气象资料分析,预计未来三天,我市北部地区受近地面弱冷空气扩散影响,阴天有间断小雨;南部地区受副高外围偏南气流影响,以多云天气为主,气温升高。

## 天气由凉转寒,要注意腹部保暖

从气候上看,寒露时节,露水增多,气温更低。此时有些地区会出现霜冻,北方已呈深秋景象,白云红叶,偶见早霜,南方也秋意渐浓,蝉噤荷残。这个时节,中国南方大部分地区气温继续下降。华南日平均气温多不到20℃,即使在长江沿岸地区,气温也很难升到30℃以上,而最低气温却可降至10℃以下。西北高原除了少数河谷低地以外,平均气温普遍低于10℃,用气候学划分四季的标准衡量,已是冬季了。

沈定成介绍,寒露的“露”,是带着寒意的,是秋向冬递出的第一封微凉的信笺。它告诉我们,天气已经从凉爽走向了寒凉。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、秋明空旷,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。

## 寒露时节要防止“寒从足生”

寒露到来,夜晚温度会降得更低,因此要特别注意保暖。沈定成介绍,我国古语有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,意思是寒露后,尤其要注意足部的保暖,不要赤脚,防止“寒从足生”。

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生理论,这时人们应养阴防燥、润肺益胃。于是,民间就有了“寒露吃芝麻”的习俗,有谚语“芝麻绿豆糕,吃了不长包”,是因为芝麻和绿豆都有排毒的功效。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。深秋季节应该以保养阴精为主,中医认为,“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。

从气象上看,寒露之后,寒冷会使许多事物发生改变:它会使枫树的叶子变红,会使地里的甘蔗、红薯和树上的柿子变得甘甜。寒露的夜晚,仰望星空,你会发现星空也已经换季,代表盛夏的“大火星”已西沉,冬天的脚步近了。因此,这个时节,市民穿衣一定要注意,夏装可以收起来了,可以穿一件厚外套,袜子也要加厚。同时,由于昼夜温差变大,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,市民不要经常赤膊露身,以防凉气侵入体内。另外,“一场秋雨一场凉”,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”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力。另外,秋季是腹泻多发季节,应特别注意腹部保暖。

另外,中医认为,规律的作息习惯有利养阴,睡眠不足容易损耗阴血。因此,睡好觉、避免熬夜要常记心头。寒露时节起居原则是早起早睡,早起能顺应阳气舒张,早睡有利阴精收藏。

寒露后,昼渐短,夜渐长,日照减少,草木槁枯,寒风萧瑟,人们容易烦躁或悲愁伤感、情绪低落,有些人甚至出现季节性抑郁。中医认为,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。培养乐观情绪、保持心理平衡。

## 诗词里的寒露之美

### 咏廿四气诗·寒露九月节

【唐】元稹

寒露惊秋晚,朝看菊渐黄。  
千家风扫叶,万里雁随阳。  
化蛤悲群鸟,收田畏早霜。  
因知松柏志,冬夏色苍苍。

### 八月十九日试院梦冲卿

【宋】王安石

空庭得秋长欲晚,  
寒露入暮愁衣单。  
喧喧人语已成市,  
白日未到扶桑间。

### 月夜忆舍弟

【唐】杜甫

戍鼓断人行,边秋一雁声。  
露从今夜白,月是故乡明。  
有弟皆分散,无家问死生。  
寄书长不达,况乃未休兵。

### 池上

【唐】白居易

袅袅凉风动,凄凄寒露零。  
兰衰花始白,荷破叶犹青。  
独立栖沙鹤,双飞照水萤。  
若为寥落境,仍值酒初醒。

